

MARION JETTER

# 111 Rezepte gegen Migräne

Auslöser kennen – Schmerzen lindern

Mit Anti-  
Migräne-Drinks



S

schlütersche

# Symptom-Check: Leiden Sie an Migräne?

Migräne kann viele Ursachen haben. Dabei ist es nicht immer leicht, den wahren Grund für Ihre Beschwerden zu erkennen. Dieser Test soll Ihnen helfen, die Signale Ihres Körpers richtig zu deuten.

PUNKTE	PUNKTE
Dauert ein Kopfschmerzanfall zwischen 4 und 72 Stunden? <input type="checkbox"/> Ja [4] <input type="checkbox"/> Nein [0]	Welche der folgenden Symptome haben Sie während eines Anfalls? <input type="checkbox"/> Übelkeit [2] <input type="checkbox"/> Lichtempfindlichkeit [2] <input type="checkbox"/> Erbrechen [3] <input type="checkbox"/> Lärmempfindlichkeit [2]
Sind die Schmerzen auf eine Kopfhälfte beschränkt? <input type="checkbox"/> Ja [4] <input type="checkbox"/> Nein [0]	Gibt es Vorboten, die ein bis zwei Tage vor der Migräneattacke auftreten? <input type="checkbox"/> Hochstimmung [1] <input type="checkbox"/> Heißhunger auf Süßes [1] <input type="checkbox"/> Müdigkeit [1] <input type="checkbox"/> Reizbarkeit / Nervosität [1] <input type="checkbox"/> Erschöpfung, Verstimmt, Depression [1]
Äußern sich die Schmerzen pulsierend, pochend oder hämmernd? <input type="checkbox"/> Ja [4] <input type="checkbox"/> Nein [0]	Kommt es bei Ihnen kurz vor dem Eintreten der Kopfschmerzen zu folgenden Symptomen? <input type="checkbox"/> Sehstörungen [1] <input type="checkbox"/> Schwindel [1] <input type="checkbox"/> Sprachstörungen [1] <input type="checkbox"/> Lähmungen [1] <input type="checkbox"/> Gedächtnissstörungen [1] <input type="checkbox"/> Missemmpfindungen [1]
Sind die Kopfschmerzen stark oder werden mit der Zeit stärker? <input type="checkbox"/> Ja [4] <input type="checkbox"/> Nein [0]	
Beeinflussen die Schmerzen Ihren Alltag, und suchen Sie eher Ruhe und Dunkelheit? <input type="checkbox"/> Ja [4] <input type="checkbox"/> Nein [0]	
Was passiert, wenn Sie sich anstrengen, Treppen steigen oder Sport treiben? Die Beschwerden <input type="checkbox"/> werden stärker [4] <input type="checkbox"/> bleiben gleich/klingen ab [0]	

## Auswertung

**45–30 Punkte:** Sie leiden mit hoher Wahrscheinlichkeit an Migräne. Am besten suchen Sie einen Kopfschmerzspezialisten auf, der eine genaue Diagnostik vornehmen kann. Sicher ist dabei das Ausfüllen des Migränetagebuchs hilfreich. Damit lässt sich schneller herausfinden, wann die Anfälle auftreten und was die Auslöser hierfür sein könnten.

**29–17 Punkte:** Einige Antworten deuten auf eine Migräne hin. Genauer kann Ihnen das ein Facharzt sagen. Füllen Sie in jedem Fall das Migränetagebuch aus. So lässt sich leichter herausfinden, wann die Anfälle üblicherweise auftreten.

**16–0 Punkte:** Ihre Antworten deuten nicht darauf hin, dass Sie unter Migräne leiden. Sprechen Sie am besten mit einem Arzt das weitere Vorgehen ab. Schlucken Sie nicht gleich Schmerztabletten, denn auch die können Kopfschmerzen auslösen.

## GESAMTPUNKTZAHL:

# Migränetagebuch

Das ausgefüllte Tagebuch bringen Sie zu Ihrem nächsten Arztbesuch mit. Anhand der Informationen, die Sie in Ihrem Tagebuch gesammelt haben, kann der

Arzt die für Sie angemessene Therapie bestimmen. Genau über den eigenen Migräneverlauf Bescheid zu wissen ist der Schlüssel zu einer erfolgreichen Behandlung.

<b>MONAT:</b>																															
<b>TAG</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<b>DAUER IN STUNDEN</b>																															
<b>SCHMERZSTÄRKE</b>																															
stark																															
mittel																															
leicht																															
<b>ORT DES SCHMERZES</b>																															
einseitig																															
beidseitig																															
<b>BEEINTRÄCTIGUNG DER ALLTAGSAKTIVITÄTEN</b>																															
schwer																															
mittel																															
leicht																															
keine																															
<b>SCHMERZVERSTÄRKUNG BEI KÖRPERLICHER BETÄTIGUNG</b>																															
ja																															
nein																															
<b>BEGLEITERSCHEINUNGEN</b>																															
Übelkeit/Erbrechen																															
Lärmempfindlichkeit																															
Lichtempfindlichkeit																															
Andere Begleitererscheinungen																															
<b>AUSLÖSENDE FAKTOREN</b>																															
Stress																															
Klimawechsel																															
Lebensmittel																															
wenn ja, welche Lebensmittel																															
Andere auslösende Faktoren																															
<b>MEDIKAMENTENEINNAHME</b>																															
ja																															
nein																															
wenn ja, welche Medikam.?																															
Wirkung gut																															
Wirkung mäßig																															
Wirkung schlecht																															

A close-up photograph of several ripe strawberries. In the foreground, two strawberries are cut in half, revealing their bright red flesh and white seeds. The background is filled with more whole strawberries, creating a soft blur.

MARION JETTER

# 111 Rezepte gegen Migräne

Auslöser erkennen – Schmerzen lindern  
Mit Anti-Migräne-Drinks

schlütersche



#### 4 VORWORT

### 7 MIGRÄNE – WAS SIE DARÜBER WISSEN MÜSSEN

- 8 Was ist Migräne?
- 8 Wie der Kopfschmerz entsteht
- 10 Welche Migräneformen gibt es?
- 11 Was passiert bei einem Migräne-Anfall?
- 12 Im Zyklus der Hormone
- 14 Migräne-Medikamente im Vergleich
- 16 Migräne im Überblick

### 19 ESSEN IST DIE BESTE MEDIZIN

- 20 Die wichtigsten Migräne-Auslöser
  - 20 Auslöser 1: Koffein
  - 20 Auslöser 2: Zucker
  - 22 Auslöser 3: Alkohol
  - 23 Auslöser 4: Eiweiße
  - 23 Auslöser 5: Zusatzstoffe
  - 24 Auslöser 6: Falsches Fett
  - 26 Auslöser 7: Flüssigkeitsmangel
  - 26 Auslöser 8: Unregelmäßige Mahlzeiten
- 27 Die wichtigsten Ernährungsregeln
  - 27 Vollwertkost – mehr als ein Trend
  - 28 Blutzucker – konstant halten
  - 28 Serotonin – die Konzentration erhöhen
  - 30 Omega-3-Fettsäuren – Hilfe bei entzündlichen Prozessen
  - 32 Vitamine und Mineralstoffe – die richtige Dreierkombination
  - 38 Die wichtigsten Ernährungsregeln im Überblick



## 41 RICHTIG ESSEN BEI MIGRÄNE – 111 LECKERE REZEPTE

- 42 Leckere Vitalshakes
- 52 Müslivariationen
- 58 Herzhaftes Frühstück
- 66 Feine Suppen
- 76 Salate mit Pfiff
- 86 Gemüse satt – Vegetarisches
- 100 Fisch und Fleisch
- 120 Süßes für die Seele
- 132 Snacks und Sandwiches

## 141 ANHANG

- 141 Adressen
- 141 Lesetipps
- 142 Rezeptregister

# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

mehr als jeden zweiten Bundesbürger plagen regelmäßig Kopfschmerzen. Das beweist eine aktuelle Veröffentlichung des Deutschen Kopfschmerzkonsortiums. Dabei ist Kopfschmerz nicht gleich Kopfschmerz. 243 unterschiedliche Kopfschmerzarten unterscheidet die offizielle internationale Diagnoseliste der WHO, darunter allein 23 Formen von Migräne.

Männer, Frauen, Jugendliche, selbst Kinder leben im Takt der zum Teil grauenhaften Schmerzanfälle. Gehören Sie auch dazu und halten deshalb gerade dieses Buch in den Händen? Dann haben Sie schon einen wichtigen Schritt getan, weil Sie sich aktiv mit Ihren Schmerzen auseinandersetzen: Viele Betroffene greifen bei Migräne regelmäßig zur Tablette und verschlummern langfristig eher die Symptome, statt deren wahre Ursachen zu bekämpfen.

Was die Migräne vom Spannungs- oder Clusterkopfschmerz unterscheidet, ist, dass sie meist einseitig lokalisierbar ist und sich durch einen pulsierenden Schmerz charakterisiert. Meist wird sie von Licht- und Lärmempfindlichkeit begleitet. Wie heftig diese Attacke ausfällt und wie stark sie den Alltag beeinträchtigt, ist jedoch ganz unterschiedlich. Das liegt sicher auch daran, dass jeder Patient die Schmerzen im Kopf anders empfindet.

*„Dieses Buch hilft Ihnen dabei,  
sich aktiv mit Ihren Schmerzen  
auseinanderzusetzen.“*

Nur allzu verständlich, dass wir nach den Ursachen forschen, welche die Schmerzen auslösen. Liegt es am Stress, dem bevorstehenden Wetterumschwung oder dem Glas Rotwein vom Vorabend? Wenn nicht, dann sind sicher die Histamine im Käse oder die aus purer Langeweile verputzte Tafel Schokolade schuld? Mit verzweifelten Fragen dieser Art machen Sie sich nur unnötig das Leben schwer. Wichtig ist vielmehr, den Körper genau zu beobachten und die Signale richtig zu deuten.

Dieser Ratgeber wird Ihnen dabei helfen, Ihre persönlichen Auslöser zu erkennen und durch eine darauf abgestimmte Ernährung die Schmerzen langfristig in den Griff zu bekommen. Denn Experten sind sich einig: Neben Veranlagung und persönlichem Lebensstil spielt auch eine Rolle, wie und was wir essen. Auch wenn die Meinungen im Einzelnen etwas auseinandergehen: Eine achtsame Ernährungsweise kann sich für Migränegeplagte in jedem Fall lohnen.

*„Beobachten Sie Ihren Körper und deuten Sie die Signale richtig.“*



Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

Ihre  
*Marion Jetter*



# MIGRÄNE – WAS SIE DARÜBER WISSEN MÜSSEN

Dank moderner Wissenschaft ist die Migräne heute ein relativ klar umrissenes Krankheitsbild, dessen Ursachen man mittlerweile gut kennt. Im folgenden Kapitel erhalten Sie eine Zusammenfassung der wichtigsten Fakten zu Migräne.



## Was ist Migräne?

!

Bei jedem zehnten Betroffenen kündigt sich die Migräne vor der Schmerzattacke mit einer Aura an.

Eine Migräne hat viele Gesichter. Zunächst ist sie kaum wahrnehmbar, doch dann nimmt das Pochen allmählich zu und dehnt sich von einer Stirn- oder Schläfenseite zur schmerzhaften Attacke aus, die den ganzen Kopf betrifft. Ein Migräne-Anfall dauert im Schnitt vier Stunden, kann aber auch bis zu drei Tagen anhalten. Zu den hämmernden Kopfschmerzen kommen meist Begleiterscheinungen wie Übelkeit, Brechreiz, Licht- und Lärmempfindlichkeit. Bei jedem zehnten Betroffenen kündigt sich die Migräne vor der Schmerzattacke mit einer Aura an. Wer unter diesem speziellen neurologischen Phänomen leidet, sieht zunächst flimmernde, sternförmige Figuren oder Zickzacklinien, später einen schwarzen Fleck. Auch Schwindel, Sprachstörungen, Fingerkribbeln oder Lähmungserscheinungen können möglich sein.

### Wie der Kopfschmerz entsteht

Während eines Migräne-Anfalls ist der Energieumsatz im Gehirn erhöht. Dadurch wird eine große Menge an Entzündungsstoffen freigesetzt, die dann im Gehirn eine Entzündungsreaktion mit Kopfschmerz verursachen. Der Schmerz fühlt sich für die meisten Patienten klopfend an. Dies wird über die Dehnung der schmerzempfindlichen Arterien durch den Puls hervorgerufen. Körperliche Aktivität verstärkt diese Dehnung und damit den Schmerz.

!

Bei Migräne arbeitet das Gehirn besonders schnell und aktiv.

Bei den meisten Menschen hat die Migräne eine biologische Ursache, nämlich eine erblich bedingte Übererregbarkeit des Gehirns. Dies arbeitet besonders schnell und aktiv. Mediziner glauben, dass Migränepatienten deshalb besonders wach und sensibel sind. Ihr Nervensystem kann weniger gut abschalten, steht permanent unter Hochspannung und reagiert besonders empfindlich auf äußere Reize und Stress. Das allein verursacht aber in der Regel noch keine Schmerzen, es müssen noch bestimmte

Auslöser hinzukommen, die von Patient zu Patient ganz unterschiedlich sein können. So können Hunger, Stress, Hektik, veränderte Schlafgewohnheiten, aber auch plötzliche Ruhe am Wochenende oder im Urlaub eine Attacke verursachen. Auch die Ernährung spielt, wie wir noch sehen werden, eine wichtige Rolle.

Verspannungen im Halswirbelbereich bzw. Nacken können ebenfalls zur Entstehung von Kopfschmerzen beitragen. Für echte Entspannungspausen haben die meisten Menschen jedoch keine Zeit und verjagen auftretende Schmerzen einfach mit Pillen. Bei Spannungskopfschmerzen verschaffen Klassiker wie Aspirin – zumindest bei leichteren Fällen – schnell Linderung, und auch eine leichte Migräne können sie – rechtzeitig in hoher Dosis eingenommen (siehe S. 14) – effizient zurückdrängen. Für starke Attacken haben Pharmaforscher vor 20 Jahren eine neue Substanzklasse, die Triptane, entwickelt, doch nicht bei allen Migränepatienten zeigen sie Wirkung.



Verspannungen im  
Halswirbelbereich  
oder Nacken  
begünstigen  
Migräne.

Oft tragen  
Verspannungen  
zur Entstehung  
einer Migräne bei.

!

Migräne ohne Aura ist von Licht- und Lärmempfindlichkeit begleitet.

## Welche Migräneformen gibt es?

### Migräne ohne Aura

Bei Migräne ohne Aura treten die Anfälle in regelmäßigen oder unregelmäßigen Abständen auf. In der Zwischenzeit sind keine Kopfschmerzen spürbar. Der Anfall dauert vier bis 72 Stunden und ist oft einseitig und pulsierend, wird durch körperliche Aktivität verstärkt und ist von Licht- und/oder Lärmempfindlichkeit begleitet.

### Migräne mit Aura

Bei zehn bis 20 Prozent aller Migränepatienten kommt es neben den geschilderten Symptomen vor dem Eintreten der Schmerzen zu neurologischen Störungen, einer sogenannten Aura. Die meisten sehen Lichtblitze, Zacken oder einen blinden Fleck vor Augen. Andere spüren ein Kribbeln, Piekeln oder Taubheit in Armen und Beinen. Wie diese Symptome im Einzelnen entstehen, konnte noch nicht genau geklärt werden. Nachgewiesen ist: Am Anfang einer Aura werden Teile des Gehirns etwas weniger durchblutet, dann steigt der Blutfluss wieder deutlich an. Diese Auraphase dauert zwischen zehn und 60 Minuten. Erst danach setzen die Schmerzen ein.

### Wo ist der Schmerz lokalisiert?

Am häufigsten tritt Migräne im Bereich der Stirn (65 Prozent), um das Auge (55 Prozent), die Schläfe (40 Prozent), im Nacken (38 Prozent) und am Hinterkopf (30 Prozent) auf. Typisch für die Migräne: Es schmerzt zumindest am Beginn des Anfalls nur an einer Kopfseite.

## Was passiert bei einem Migräne-Anfall?

Im Allgemeinen verläuft ein Migräne-Anfall in fünf Phasen:

### 1. Prodromalphase: Acht bis 48 Stunden vor dem Anfall

Diese Symptome können sich Stunden bis Tage vor dem eigentlichen Migräne-Anfall ankündigen:

- Hochstimmung, Reizbarkeit
- Müdigkeit, häufiges Gähnen
- Augenflimmern
- Verstopfung, häufiges Wasserlassen
- Konzentrationsstörungen
- Verspannung der Nackenmuskulatur

Der Migräne-Anfall verläuft meist in fünf Phasen.

### 2. Auraphase: Eine Stunde vor dem Anfall

Experten sehen in der Aura eine Durchblutungsverminderung von Gefäßen innerhalb und außerhalb des Schädels bzw. eine Störung der Erregungsbildung im Gehirn. Diese äußert sich durch folgende Symptome: Sehstörungen, Sprachstörungen, Schwindel, Gleichgewichtsstörungen, Taubheitsgefühl.

### 3. Kopfschmerzphase

Bei den meisten Patienten beginnt die Migräne an diesem Punkt – mit den hämmernden Kopfschmerzen. Sie treten selten schnell, eher allmählich auf. Es kann aber auch vorkommen, dass Migräniker frühmorgens mit starken Schmerzen aufwachen.

### 4. Abklingphase

Der akute, klopfende Kopfschmerz führt zu einer erheblichen Verspannung der Nackenmuskulatur. Nach dem klopfenden Schmerz folgt meist ein dumpfer. Das endgültige Abklingen erfolgt dann meist nach Schlaf, selten durch Erbrechen.

## 5. Postdromalphase

Die erhöhte Durchlässigkeit der Gefäße im Migräne-Anfall führt dazu, dass schmerzauslösende Stoffe nicht nur in den Gefäßen, sondern auch in ihrer Umgebung wirken. Verstärkt werden die Schmerzen durch verkrampten Kopf- und Nackenmuskel. Deshalb sind viele Patienten in den Tagen danach sehr schmerzempfindlich und sensibel.



Die Hälfte der Patientinnen bekommt vor dem Einsetzen ihrer Tage Migräne.

## Im Zyklus der Hormone

Rund die Hälfte der Migränikerinnen bekommt regelmäßig vor Einsetzen der Menstruation Kopfschmerzen. Jede zehnte davon leidet ausschließlich in dieser Phase des sinkenden Östrogenspiegels unter den Beschwerden. Eine sogenannte menstruelle Migräne schmerzt mehr und dauert oft auch länger als jeder andere Migräne-Anfall. Was erschwerend hinzukommt: Betroffene sprechen oft viel schlechter auf Schmerz- und Migränepräparate an. Nach Ansicht von Experten sind die weiblichen Hormone schuld daran, dass Frauen deutlich häufiger (genau genommen dreimal mehr) von Migräne-Attacken heimgesucht werden als Männer. Erst in den Wechseljahren, wenn sich das ständige Auf und Ab des Östrogens allmählich stabilisiert, gleicht sich das Verhältnis wieder aus.



Wahrscheinlich verursacht das schnelle Absinken des Östrogen- spiegels die Migräne.

## Schlimme Tage sind die Regel

Zu Beginn des Monatszyklus zirkulieren die weiblichen Geschlechtshormone in hoher Konzentration im Körper. Sie sorgen dafür, dass sich in der Gebärmutter eine Schleimhaut aufbaut. Nistet sich kein befruchtetes Ei darin ein, sinkt der Östrogenspiegel rapide ab, und es kommt bei migräneanfälligen Frauen zu Beschwerden – normalerweise zwei Tage vor oder in den ersten Tagen während der Menstruation. Nach Ansicht von Migräneexperten der Migraine Clinic in London ist dabei aber nicht entscheidend, wie wenig Östrogen sich im Blut befindet, sondern

das rasante Absinken des Hormonspiegels. So ist auch erwiesen, dass Schwangere in den ersten Monaten eine deutliche Besserung spüren, erstaunlicherweise aber vor allem Frauen, die vor der Schwangerschaft eine Migräne ohne Aura hatten. Genau erforscht ist dieses Phänomen aber noch nicht.

### Ärzte nutzen den Effekt

Solange der Östrogenpiegel stabil bleibt, kommt es seltener zu Migräne-Attacken. Diesen Effekt machen sich Mediziner zunutze und verabreichen östrogenhaltige Gels zum Auftragen auf die Haut. Auch die Antibabypille kann den Östrogenpiegel stabilisieren und das Auftreten von Migräne-Attacken möglicherweise minimieren.

#### Tipp

Es gibt pflanzliche Hormone, sogenannte Phytohormone, die den Östrogenpiegel auf natürliche Weise stabilisieren. Zu den besten Lieferanten zählen Sojaprodukte.

Sojaprodukte  
stabilisieren den  
Östrogenpiegel auf  
natürliche Weise.



## Migräne-Medikamente im Vergleich

Bahnt sich eine Schmerzwelle an, ist es wichtig, frühzeitig Medikamente einzunehmen. Der beste Zeitpunkt ist, sobald das erste leichte Ziehen im Kopf spürbar ist. Kommen die Tabletten zu spät, dauert es viel länger, bis die Schmerzen unter Kontrolle sind.

### Schmerzmittel

Mit den drei Klassikern aus der Apotheke – Aspirin (Acetylsalicylsäure), Paracetamol und Ibuprofen – kann man die meisten Kopfschmerzformen gut behandeln. Damit die Tabletten richtig wirken, ist es wichtig, sie rechtzeitig mit ausreichend Wasser hinunterzuspülen und ausreichend hoch zu dosieren: 1000–1500 Milligramm Aspirin, 500–1000 Milligramm Paracetamol, 200–600 Milligramm Ibuprofen oder 500–1000 Milligramm Phenazon. Auch Naproxen (500–1000 Milligramm) oder Diclofenac (50 Milligramm) helfen.

### Tipp

Wird die Migräne bei Ihnen üblicherweise von Unwohlsein oder Erbrechen begleitet, sollten Sie eine halbe Stunde vor dem Schmerzmittel ein Mittel gegen Übelkeit schlucken. Sonst kann es passieren, dass das Schmerzmittel erbrochen wird, bevor es wirken kann.



Nehmen Sie Triptane nicht schon in der Aura-  
phase, sondern erst zu Beginn der Kopf-  
schmerzen ein.

### Triptane

Triptane ahnen im Gehirn die Wirkung des Serotonins nach und sind für starke Migräne-Attacken gedacht. Am besten versuchen Sie unter den 25 Varianten das Präparat zu finden, das am besten zu Ihnen passt. Es gibt schnell und langsam wirkende Mittel und sogar Nasenspray und Zäpfchen. Einige machen müde, andere nicht. Bei rund 30 Prozent der Anwendungen kommt der Schmerz schnell zurück. Wichtig: Nicht schon in der Auraphase, sondern erst zu Beginn der Kopfschmerzen einnehmen!

### Chemische Dauerflut im Gehirn

Schmerzmittel sollten immer in Absprache mit dem Hausarzt eingenommen werden, da sie im Übermaß Migräne-Attacken häufen und verschlimmern können. Experten sprechen auch von einem „durch Medikamente hervorgerufenen Kopfschmerz“. In diesen Teufelskreis können Patienten geraten, wenn sie an mehr als zehn Tagen pro Monat bzw. regelmäßig an bis zu drei Tagen pro Woche Schmerzmittel einnehmen.

Für alle Kopfschmerzmittel gilt die 10-3-3-Regel: Die Präparate höchstens an zehn Tagen pro Monat und nicht mehr als an drei aufeinanderfolgenden Monaten einnehmen. Falls kein Arzt die Einnahme kontrolliert, sollten Kopfschmerztabletten höchstens an drei Tagen in Folge geschluckt werden.

Nehmen Sie Schmerzmittel höchstens an zehn Tagen pro Monat ein.



## Migräne im Überblick

### Vorzeichen

Die meisten Migränegeplagten wissen schon früh, dass eine Attacke bevorsteht. Stunden, manchmal auch Tage vorher verspüren sie Heißhunger nach Süßem, sind unkonzentriert, schnell gereizt, teilweise auch depressiv. Andere wiederum sind in dieser Vorphase hellwach, kreativ und energiegeladen. Bei zehn Prozent der Migräniker beginnt die Attacke mit einer sogenannten Aura. Dieses neurologische Phänomen ist vergleichbar mit dem Schimmer eines sich anbahnenden Tages oder Nebeldunst. Meist nehmen die Betroffenen merkwürdige Veränderungen im Sehfeld wahr, die von Minute zu Minute stärker werden: leuchtende Funken, flammende Zacklinien, Kreise oder milchige Schleier. Die Sehstörungen breiten sich langsam vom äußeren Sichtfeld nach innen aus. Andere beschreiben Symptome wie Lähmungsscheinungen, Taubheitsgefühl in Armen und Beinen oder Sprachstörungen. Nach spätestens einer Stunde hat sich das Phänomen meist wieder verflüchtigt.

### Symptome

Stechend, hämmernd oder pulsierend fährt der Schmerz in den Kopf und verstärkt sich durch Bewegung. Meist ist der Schmerz einseitig, wechselt im Laufe der Attacke aber auch manchmal die Seite. Unbehandelt dauert die Migräne zwischen vier und 72 Stunden an. Hinzu kommen unangenehme Begleiterscheinungen wie Appetitlosigkeit, Erbrechen, Durchfall, Lärm- und Lichtempfindlichkeit.

!

Unbehandelt  
dauert die Migräne  
zwischen vier und  
72 Stunden an.

### Auslöser

Bestimmte Situationen, innere Zustände oder Stoffe können bei Betroffenen Migräne verursachen. Die bekanntesten Auslöser sind: Stress, Aufregung, Überarbeitung, aber auch Veränderung des Lebensrhythmus am Wochenende oder im Urlaub, zu wenig

Schlaf, Hunger, unregelmäßige Mahlzeiten, hormonelle Veränderungen, Wetterumschwung, Föhn, Hitze, bestimmte Inhaltstoffe in Wein oder Sekt, manche Medikamente wie Blutdrucksenker, Appetitzügler oder Mittel gegen Allergien.

## Therapie

Bahnt sich eine Schmerzattacke an, ist es wichtig, frühzeitig Medikamente einzunehmen. Am besten gleich, wenn das erste Ziehen im Kopf spürbar ist. Wer zu lange zögert, muss damit rechnen, dass die Schmerzen erst viel später unter Kontrolle zu bringen sind. Es gibt zahlreiche Medikamente, deren Wirkung bei Migräne belegt ist. Dazu zählen Aspirin, Paracetamol, Diclofenac, Naproxen, Phenazon oder Triptane. Wichtig ist dabei, das Mittel von vornherein in hoher Dosis aufzunehmen – wie, besprechen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt. Neben Arzneien helfen aber vor allem Ruhe, Rückzug und viel Schlaf, um die Kopfschmerzen möglichst rasch wieder loszuwerden.



Bahnt sich eine Schmerzattacke an, sollten Sie frühzeitig Medikamente einnehmen.

## Vorbeugung

Wichtig ist, die individuellen Auslöser zu finden. Dabei hilft ein Migränetagebuch (eine Vorlage finden Sie in der Buchklappe), in dem man genau notiert, wie lange und unter welchen Umständen sich bei Ihnen die Schmerzen bemerkbar machen. Ein geregelter Tagesablauf, feste Mahlzeiten und genügend Schlaf sind die beste Basis für ein kopfschmerzfreies Leben. Ob Yoga, Schwimmen, autogenes Training oder die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson – wichtig ist, dass Sie regelmäßige Auszeiten in Ihren Alltag einbauen und Stress vermeiden.



# ESSEN IST DIE BESTE MEDIZIN

Eindeutige migräneauslösende Inhaltsstoffe in Lebensmitteln gibt es leider nicht. Es ist aber dennoch sinnvoll, auf Ihrer Suche nach möglichen Auslösern auch Ihre Ernährung zu überdenken, denn jeder Mensch reagiert unterschiedlich: Was für den einen gar kein Problem ist, muss der andere meiden. Im folgenden Kapitel finden Sie eine Liste von Lebensmitteln, die von Betroffenen am häufigsten als Auslöser für eine Migräne-Attacke identifiziert wurden. Außerdem erfahren Sie, welche Ernährungsgrundsätze Sie als Migränepatient befolgen sollten.



## Die wichtigsten Migräne-Auslöser

### Auslöser 1: Koffein

Sie trinken gerne Kaffee? Dann geht es Ihnen wie den meisten Migränepatienten. Kaffee bzw. das enthaltene Koffein hat zahlreiche positive Effekte, die Migränegeplagten zumindest kurzzeitig Linderung verschaffen können. So erhöht Koffein den Serotonininspiegel im Gehirn und erweitert die Kopfarterien, die während eines Anfalls schmerhaft erweitert sind. Doch leider ist Kaffee ein Genussmittel, das, wenn es fehlt, bei empfindlichen Personen zu regelrechten Entzugserscheinungen führen kann. Außerdem erhöht das enthaltene Koffein die Ausscheidung von Magnesium und des Blutdruckhormons Noradrenalin – die gemeinsam mit anderen Auslösern (Lärm, Stress) zu einem Migräne-Anfall führen können.

!

Wer zu Kopfschmerzen neigt, sollte mit dem Kaffeekonsum zurückhaltend sein.

**Das hilft:** Seien Sie mit dem Kaffeekonsum, aber auch dem Genuss von Cola, Energydrinks und Schwarztee zurückhaltend. Am besten probieren Sie aus, wie und ob Sie auf Kaffee reagieren. Wer wirklich empfindlich ist, sollte Kaffee weglassen und dann vorsichtig testen, ob der Genuss einer Tasse bei Migräne wirklich hilft. Langfristig und im Übermaß ist der Kaffee aber eher kontraproduktiv. Wichtig ist auch, dass Sie den Kaffeekonsum nicht von einem Tag auf den anderen, sondern ganz allmählich reduzieren. Ideal: Jede Woche eine Tasse weniger.

### Auslöser 2: Zucker

Kennen Sie das? Sie hetzen den ganzen Tag von einem Termin zum nächsten und vergessen vor lauter Stress dabei zu essen? Das sollten Sie nicht zu oft machen, denn der Stoffwechsel von Migränikern kann ein extremes Absinken des Blutzuckerspiegels nur schwer tolerieren und reagiert darauf mit Kopfschmerzen und Heißhungeranfällen auf Süßes, was den Blutzuckerspiegel erneut nach oben treibt und wieder absinken lässt.

**Das hilft:** Um diesem ständigen Auf und Ab zu entkommen, sollten Sie versuchen, regelmäßig zu essen – am besten alle drei bis vier Stunden. Dabei ist es gut, auf zuckerhaltige Lebensmittel und Süßigkeiten zu verzichten. Besser setzen Sie auf langsam resorbierbare Kohlenhydrate wie Vollkorngebäck, dunkle Bitterschokolade, die weniger Zucker enthält, und viel Obst und Gemüse.

**Tipp: Süßstoffe – keine echte Alternative**

Kurzfristig können Süßstoffe vielleicht helfen, den Verzicht auf Zucker zu erleichtern. Auf lange Sicht gesehen überwiegen jedoch die Nachteile: Aspartam und andere synthetische Süßstoffe bringen das natürliche Süßempfinden durcheinander und können sogar Migräne auslösen. Besser ist also in jedem Fall, die Zuckeraufnahme langsam zu reduzieren.

Wenn Sie Lust auf Süßes haben, setzen Sie auf langsam resorbierbare Kohlenhydrate, wie sie in Obst zu finden sind.





Bei vielen Patienten genügen nur wenige Schlucke Rotwein, und schon breitet sich ein dumpfer Schmerz aus.

### Auslöser 3: Alkohol

Alkohol wurde von Wissenschaftlern eindeutig als Auslöser für Kopfschmerzen identifiziert. Bei vielen Patienten genügen nur wenige Schlucke Rotwein, und schon breitet sich ein dumpfer Schmerz aus, Weißwein ist hingegen weniger folgenreich. Interessant ist dabei die Tatsache, dass oft nicht allein das alkoholische Getränk eine Rolle spielt, sondern auch die Tageszeit, zu der es konsumiert wird. So gibt es Menschen, bei denen Sekt nach 20 Uhr folgenlos bleibt, am frühen Nachmittag bei der Verabschiedung eines Arbeitskollegen hingegen eine Migräne-Attacke auslöst.

**Das hilft:** Wer nach Rotwein oder Sekt Migräne bekommt, sollte in jedem Fall darauf verzichten, auch wenn der Zusammenhang nicht 100-prozentig wissenschaftlich belegt ist. Um herauszufinden, was bei Ihnen speziell der Fall ist, kann das Ernährungstagebuch (Vorlage in der Buchklappe) helfen.

Wenn Rotwein oder Käse bei Ihnen Migräne-Attacken auslösen, sollten Sie konsequent darauf verzichten.



## Auslöser 4: Eiweiß

Tyramin, eine Aminosäure, wird immer wieder mit der Entstehung von Migräne in Zusammenhang gebracht, definitive Forschungsergebnisse fehlen jedoch. Das blutdrucksteigernde Eiweiß kommt in hohen Dosen in gereiftem Käse, Rotwein, aber auch in eingelegtem Fisch, Zitrusfrüchten, Nüssen und geräucherten Fleischwaren vor, allesamt Nahrungsmittel, die von einem Großteil der Migräniker als Auslöser enttarnt wurden. Ein weiteres Eiweiß ist Phenylethylamin, das vor allem in Kakaobohnen, also Schokolade, vorkommt. Auch hier ist ein Zusammenhang jedoch nicht eindeutig belegt.

**Das hilft:** Da wissenschaftliche Beweise fehlen, sollten Sie mit Hilfe des Ernährungstagebuchs am besten selbst herausfinden, ob Sie unbeschwert zugreifen dürfen oder nicht. Dies gilt ebenso für einen weiteren Auslöser aus der Eiweißgruppe: Histamin, das anscheinend in Kombination mit Alkohol Beschwerden verursacht. So erklärt sich die Tatsache, dass bei Ihnen beispielsweise ein einzeln getrunkenes Glas Rotwein keine Migräne auslöst, in Kombination mit Käse allerdings schon. Wissenschaftler erklären dies mit der Tatsache, dass alkoholische Getränke selbst Histamin enthalten können und die Histaminwirkung so um das Drei- bis Vierfache verstärken. In jedem Fall spielt hier aber auch die Portionsgröße eine ganz entscheidende Rolle.

## Auslöser 5: Zusatzstoffe

In den letzten Monaten gerieten mehr und mehr die mit Geschmacksverstärkern und Aromen versetzten Fertigprodukte ins Visier der Wissenschaftler. Dass sie das natürliche Geschmacksempfinden durcheinanderbringen, ist das eine, dass sie aber auch Migräne auslösen können, das weitaus größere Übel. Besonders viel Glutamat steckt in Tütensuppen, Fertigprodukten und Fast Food.



Histamin kann in Kombination mit Alkohol Beschwerden auslösen.

**!**

Kochen Sie möglichst selbst und verwenden Sie dabei vor allem frische, unbehandelte Lebensmittel.

**Das hilft:** Kochen Sie möglichst selbst und verwenden Sie dabei vor allem frische, unbehandelte Lebensmittel. Beim Einkauf im Supermarkt sollten Sie das Etikett genau lesen. Je kürzer die Zutatenliste, desto besser. Stehen Bezeichnungen wie Glutamat, Hefeextrakt oder E 620–650 auf der Zutatenliste, lassen Sie besser die Finger davon. Mit frischen Kräutern und dem natürlichen Anti-Migränenmittel Ingwer bekommen Sie einen natürlichen Geschmack an die Gerichte, der garantiert folgenlos bleibt. Und lassen Sie sich nicht von sogenannten „Clean Labels“ in die Irre führen. Versprechen wie „ohne künstliche Aromen“ oder „ohne Geschmacksverstärker“ sollen Tiefkühlkost und Fertigprodukte ein natürliches Image verleihen. Die Hersteller nutzen das Unwissen der Verbraucher und ersetzen Zusatzstoffe durch Alternativen, die eine ähnliche Wirkung haben, jedoch nicht als Zusatzstoff deklariert werden müssen.

#### Was das Etikett verrät

„ohne künstliche Aromen“: Häufig finden sich auf der Zutatenliste trotzdem natürliche Aromen – die sind zwar nicht künstlich, werden aber trotzdem im Labor hergestellt.

„ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern“: Vorsicht, wenn Hefeextrakt, Sojaprotein, Tomatenpulver oder Würze in der Zutatenliste auftauchen – das ist nichts anderes als „natürliches“ Glutamat.

#### Auslöser 6: Falsches Fett

Eine relativ neue Erkenntnis besagt, dass ein Zusammenhang zwischen Migräne und einer zu fettreichen Ernährung besteht. Der Effekt setzt etwa drei Stunden nach der Mahlzeit ein. Der Grund: Durch den erhöhten Fettsäurespiegel kommt es zu einer Verfettung der Blutplättchen, was verhindert, dass Serotonin (das körpereigene Glückshormon) gebildet werden kann.

**Das hilft:** Versuchen Sie möglichst fettarm zu kochen und setzen Sie bei Fleisch, Käse und Milchprodukten, sofern möglich, auf die leichte Variante: also mageren Schinken statt Streichwurst, Harzer Käse statt Camembert oder Frischkäse statt Sahne. Es lohnt sich auch, öfter Fisch statt Fleisch zu essen. Vor allem Meeresfisch hat die höchsten Werte an Omega-3-Fettsäuren, die die Nervenzellen schützen und deren Informationsfluss beschleunigen. Wissenschaftler fanden kürzlich heraus, dass Migräne-Geplagte eine deutliche Linderung verspürten, wenn sie mindestens zweimal pro Woche je 200 Gramm Lachs oder Thunfisch aßen. Besonders viele ungesättigte Fettsäuren liefern auch Lein-, Walnuss- oder Rapsöl. Mehr zur positiven Wirkung von Omega-3-Fettsäuren finden Sie auf Seite 30.

!

Es lohnt sich, öfter Fisch statt Fleisch zu essen.

Lachs oder Thunfisch kann Migräneschmerzen lindern.



### Auslöser 7: Flüssigkeitsmangel

Migräne kann ein Hinweis des Körpers sein, dass er zu wenig Flüssigkeit bekommt, denn Wassermangel bedeutet körperlichen Stress. Experten raten deshalb, mindestens eineinhalb Liter Wasser pro Tag zu trinken – je mehr, desto besser.

**Das hilft:** Am sinnvollsten ist es, wenn Sie kontinuierlich über den Tag verteilt etwas trinken. Das gelingt Ihnen am besten, wenn Sie sich Ihr Tagespensum schon am Morgen in Sichtweite bereitstellen. Auch kleine Erinnerungszettel am Computer oder Kühlschrank sind hilfreich. Achten Sie aber darauf, dass die Getränke nicht zu kalt sind. Durch den Kältereiz auf die Nervenden im Mundbereich und Magen kann es bei empfindlichen Personen zu Kältekopfschmerzen und Migräne kommen.



Achten Sie darauf,  
dass Getränke nicht  
zu kalt getrunken  
werden.

### Auslöser 8: Unregelmäßige Mahlzeiten

Wer unter Kopfschmerzen leidet, sollte möglichst keine Mahlzeiten ausfallen lassen. Nur durch eine gleichmäßige Energiezufuhr bleibt der Blutzuckerspiegel auf konstantem Niveau. Wer aus Zeitmangel morgens ohne Frühstück aus dem Haus hetzt, braucht sich nicht zu wundern, wenn er abends von Migräne geplagt wird. Der Grund: Es kommt zu einer Unterzuckerung, die nachweislich bei empfindlichen Personen Kopfschmerzen auslöst.

**Das hilft:** Versuchen Sie, Ihren Blutzuckerspiegel auf konstantem Niveau zu halten. So vermindern Sie durch eine Unterzuckerung verursachte Heißhungerattacken und Kopfschmerzen (siehe Seite 20 und 28).



Versuchen Sie,  
Ihren Blutzucker-  
spiegel auf kon-  
stantem Niveau zu  
halten.

## Die wichtigsten Ernährungsregeln

Es gibt ein paar Grundregeln, die dazu beitragen werden, dass die Migräne-Attacken so selten wie möglich auftreten. Das Wichtigste dabei ist aber, den eigenen Körper genau zu beobachten und die individuellen Auslöser zu erkennen und zu vermeiden.

### Vollwertkost – mehr als ein Trend

Verfolgt man die Einträge von Migränepatienten in Internetforen, sieht ein ideales Migränemenü folgendermaßen aus: kein Rotwein, kein Käse, keine Schokolade – schließlich gehören sie alle zur Kategorie der Genussmittel, die die gefürchteten Auslöser von Schmerzattacken enthalten: Histamin, Tyramin und Phenylethylamin. Doch die Liste der Verzichtsempfehlungen ist noch deutlich länger: So finden sich dort Kaffee und Süßigkeiten, Bananen und Zitrusfrüchte, aber auch Avocado, Tomaten, Rollmops sowie Fertigprodukte mit Geschmacksverstärker (Glutamat) und Wurst mit Nitrat. Experten der Schmerzklinik in Kiel haben bis heute aber keinen wissenschaftlichen Beweis für diese Nahrungsmittelabus. Sie sind der Ansicht, dass jeder Einzelne für sich herausfinden muss, welche Lebensmittel Beschwerden auslösen und ob der Verzicht auf bestimmte Trigger Wirkung zeigt. Eine eindeutige Diät bei Migräne gibt es nicht, daher ist es auch nicht sinnvoll, wenn Sie generell Nahrungsmittel meiden. Versuchen Sie vielmehr, mithilfe eines Ernährungstagebuches herauszufinden, welches Lebensmittel in welcher Situation Kopfschmerzen bei Ihnen auslöst.

Das bedeutet aber auch nicht, zu essen, was schmeckt – wichtig ist es natürlich, auf eine gesunde Ernährung zu achten. Also ein ausgewogenes Frühstück (zum Beispiel Müsli mit Früchten und Joghurt), ein kohlenhydratreiches Mittagessen (Pasta mit Gemüse) und ein nicht allzu schweres Abendessen (Fisch mit Salat). Zwischendurch halten Früchte, Nüsse oder Vollkorngebäck



Jeder muss für sich herausfinden, welche Lebensmittel er nicht verträgt.

den Stoffwechsel in Gang. Fettes Fleisch, stark gesalzene, geräucherte, gepökelte oder scharf gewürzte Speisen gehören nach Ansicht aller Migräneexperten nicht auf den Speiseplan. Sie belasten den Stoffwechsel unnötig. Für alle anderen Lebensmittel gilt: auf beste Zutaten achten und ganz bewusst genießen.

### **Blutzucker – konstant halten**

Statt strengem Verzicht raten Mediziner vielmehr dazu, keine Mahlzeit auszulassen. Der Grund: Die Gehirnzellen von Migränekranken arbeiten besonders aktiv und benötigen für diese Wachheit sehr viel Energie in Form von Nahrung. Sinkt der Blutzuckerspiegel aufgrund einer ungünstigen Ernährung in den Keller, droht eine Migräne-Attacke. Wissenschaftler vermuten, dass das Gehirn der Betroffenen schnell in Notlage gerät und regelmäßig mit Energie versorgt werden muss.

Empfehlenswert ist es daher, den Morgen mit vollwertiger Nahrung zu beginnen und die Finger von leeren Kohlenhydraten zu lassen, etwa Weißmehlprodukten wie Weißbrot, Toastbrot oder Cornflakes. Ein Müsli mit Obst, Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen sind der ideale Start in den Tag. Am Mittag gehören Kartoffeln, Vollkornnudeln oder Hülsenfrüchte auf den Speiseplan. Auch kleine Snacks wie Müsliriegel oder Nüsse halten den Blutzuckerspiegel stabil. Probieren Sie aus, ob es Ihnen hilft, wenn Sie vor dem Schlafengehen noch eine Kleinigkeit essen. Vorsicht bei Süßigkeiten. Sie wirken negativ auf einen stabilen Blutzuckerspiegel und sollten nur selten verzehrt werden.



**Vorsicht bei Süßigkeiten. Sie wirken negativ auf einen stabilen Blutzuckerspiegel und sollten nur selten verzehrt werden.**

### **Serotonin – die Konzentration erhöhen**

Serotonin ist ein Botenstoff, der für die Weiterleitung elektrischer Impulse im Gehirn zuständig ist. Ein niedriger Serotoningehalt erniedrigt die Schmerzschwelle, ein erhöhter Serotoningehalt im Gehirn kann sich folglich positiv auf Kopfschmerzen auswirken. Mit Unterstützung der Aminosäure Tryptophan aus unserer Nah-

!

rung kann eine Vorläufersubstanz des Serotonin ins Gehirn gelangen. Eine höhere Serotonininkonzentration im Gehirn können Sie also erreichen, wenn Sie tryptophanreich essen. Zu den tryptophanreichen Lebensmitteln zählen Schnittkäse, Hülsenfrüchte wie Soja, Kaltwasserfische, Fleisch und Weizenkeime.

### Tryptophan- und Tyrosinmengen verschiedener Lebensmittel

LEBENSMITTEL	TRYPTOPHAN IN mg/100 g
Parmesankäse	490
Sojamehl	480
Emmentalerkäse	460
Sojabohne	450
Cashewnuss	450
Edamerkäse	400
Camembertkäse	370
Brieckäse	340
Erdnüsse	320
Sonnenblumenkerne	310
Kalbfleisch (Muskelfleisch)	300
Rindfleisch (Lende)	290
Brathuhn	280
Rindfleisch (Hochrippe)	270
Makrele	270
Schweinefleisch (Hintereisbein)	260
Linsen	250
Kabeljau	240
Hühnerei	230
Haselnüsse	200
Haferflocken	190

Die Einschätzungen des Tagesbedarfs für gesunde Erwachsene reichen, je nach verwendeter Methode, von 3,5 bis 6 mg Tryptophan pro Kilogramm Körpergewicht. Tryptophanreich sind Schnittkäse, Hülsenfrüchte wie Soja, Kaltwasserfische, Fleisch, Weizenkeime.

Eine kohlenhydratreiche Ernährung kann die Serotoninbildung aus Tryptophan positiv beeinflussen. Umgekehrt wirkt eiweißreiche Nahrung. Sie bewirkt „Serotonin-Tiefs“ im Gehirn, also einen Mangel an diesem Botenstoff. Fazit: Eine Ernährung, die die Serotonininkonzentration günstig beeinflusst, muss also viel Tryptophan enthalten, sie muss relativ einweißarm und kohlenhydratreich sein.

### **Omega-3-Fettsäuren – Hilfe bei entzündlichen Prozessen**

Zu einer Erniedrigung der Schmerzschwelle führt vor allem ein bestimmtes aus der Arachidonsäure gebildetes Hormon, das Prostaglandin. Aus Ernährungssicht folgt deshalb, dass arachidonäsurreiche Lebensmittel, also vor allem tierische Produkte, zu vermeiden sind. Aus medizinischen Studien weiß man, dass ein hohes Angebot an Omega-3-Fettsäuren die körpereigene Bildung von Arachidonsäure unterdrücken kann. Das ist für Migräniker interessant, weil sie durch eine Kost, die viel ungesättigte Fettsäuren enthält (Linolensäure, Leinöl) das Migränegeschehen positiv beeinflussen können.

!

Eine kohlenhydratreiche Ernährung kann die Serotoninbildung aus Tryptophan positiv beeinflussen.

Durch Omega-3-Fettsäuren ist es also möglich, das Stoffwechselgeschehen bei der Bildung von Prostaglandin derart zu verändern, dass mehr Schmerzmediatoren gebildet werden, die die Schmerzschwelle erhöhen und so den Migräniker gegenüber Schwankungen der Stoffwechsellage unempfindlicher machen. Migräne-Attacken treten dann seltener auf oder bleiben sogar vollständig aus.

Omega-3-Fettsäuren, die in vielen Nahrungsmitteln, vor allem aber in Seefisch enthalten sind, werden aber noch weitere gesundheitsfördernde Effekte zugeschrieben. Omega-3-Fettsäuren sind unentbehrlich für Aufbau, Erhalt und Funktion unseres Gehirns; zudem senken sie als ausgleichende Gegenspieler zu den Omega-6-Fettsäuren (z. B. in Sonnenblumenöl oder -margarine) die Entzündungsneigung. So sorgen die Omega-3-Fettsäu-

ren für eine ausgewogene Balance von entzündlichen Prozessen, die auch bei Migräne eine Rolle spielen.

Ob Omega-3-Fettsäuren wirkungsvoll Migräne-Attacken vorbeugen können, ist nicht eindeutig belegt. Aber auch hier gilt wieder: Lassen Sie es auf einen Versuch ankommen!

**Tipp:** Leinöl ist reich an Omega-3-Fettsäuren, schon ein Teelöffel deckt den Tagesbedarf. Ein klassisches Rezept ist Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl.

#### Menge an Omega-3-Fettsäuren in verschiedenen Fischsorten

FISCHSORTE	OMEGA-3-FETTSÄUREN (g/100 g)
<b>fetter Seefisch</b>	
Thunfisch	4,14
Matjeshering	3,07
Makrele	2,21
Hering	2,08
Lachs aus dem Pazifik	1,87
Lachs	1,14
<b>mittelfette und magere Fische</b>	
Rotbarsch	0,76
Forelle	0,75
Heilbutt	0,34
Kabeljau	0,23
<b>Krusten- und Schalentiere</b>	
Garnelen	0,47
Hummer	0,36

!

Nach Empfehlung der DGE sollten täglich – je nach Alter und körperlicher Aktivität – zwischen 0,5 und 1,5 Gramm Omega-3-Fettsäuren aufgenommen werden.

## Vitamine und Mineralstoffe – die richtige Dreierkombination

Neben synthetischen Medikamenten wie Betablockern und Antidepressiva werden in den offiziellen Leitlinien der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) und der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) auch die drei Mikronährstoffe Magnesium, Vitamin B<sub>2</sub> und Coenzym Q10 empfohlen: Wer an Migräne leidet, kann mit der Dreierkombination aus hochdosiertem Magnesium, Vitamin B<sub>2</sub> und Coenzym Q10 plus weiteren Mikronährstoffen seine Migränetage um die Hälfte senken. Das ist das Ergebnis einer Studie, die auf dem Deutschen Schmerztag 2011 präsentiert wurde.



Magnesium, Vitamin B<sub>2</sub> und das Coenzym Q10 sind wichtige Schlüsselsubstanzen, die für ein reibungsloses Funktionieren der Zellkraftwerke erforderlich sind.

Migränepatienten leiden unter einer Übererregbarkeit des Nervensystems, was zu Störungen der Energieversorgung im Gehirn führen kann. Zuständig für die Energiegewinnung sind die Mitochondrien, die Kraftwerke der Zellen. Die Mikronährstoffe Magnesium, Vitamin B<sub>2</sub> und das Coenzym Q10 sind wichtige Schlüsselsubstanzen, die für ein reibungsloses Funktionieren der Zellkraftwerke erforderlich sind. Tatsächlich kann man beobachten, dass Migränepatienten einen Mangel an diesen Nährstoffen haben, so die MigräneLiga.

### Magnesium

Migränepatienten haben häufig einen niedrigen Magnesiumspiegel im Blut. Das Anti-Stress-Mineral wirkt Gefäßkrämpfe entgegen, hat eine entspannende Wirkung und spielt eine Schlüsselrolle in der neuromuskulären Reizübertragung, indem es die Erregbarkeit von Muskeln und Nerven herabsetzt. Zudem beeinflusst es auch Botenstoffe für die Signalweiterleitung im Gehirn und hemmt Entzündungsstoffe.

Magnesium ist schon seit längerem auf der Liste der möglichen „Migräne-Verhinderer“, konnte aber bisher nie zweifelsfrei seine Wirksamkeit unter Beweis stellen. Was nicht heißen muss,

dass es nicht wirkt. Aber in den offiziellen Empfehlungen der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft werden nur solche Medikamente aufgeführt, bei denen der wissenschaftliche Wirksamkeitsnachweis niet- und nagelfest ist. Und das ist bei Magnesium nicht der Fall. In einer Studie war es in der Migränevorbeugung beispielsweise signifikant besser als ein Placebo (also wirksam), eine andere Studie wurde abgebrochen, weil sich eine Wirksamkeit von Magnesium nicht abzeichnete. Lassen Sie es also auch hier auf einen Versuch ankommen. Über die richtige Dosierung informiert Sie Ihr behandelnder Arzt. Außerdem steckt besonders viel Magnesium in Weizenkeimen, Vollkornbrot, Haferflocken, Avocado, Bananen, Cashewnüssen, Kürbiskernen, Leinsamen, Reis, Hülsenfrüchten und magnesiumreichem Mineralwasser.

Besonders viel Magnesium steckt in Hülsenfrüchten.



!

Nach Empfehlung der DGE sollten Frauen täglich 300 mg und Männer 350 mg Magnesium aufnehmen.

### Lebensmittel, die besonders reich an Magnesium sind

LEBENSMITTEL	MAGNESIUM (mg/100 g)
Sonnenblumenkerne	420
Sojabohnen	220
Hirse	170
Mandeln	170
Naturreis	157
Haselnüsse	156
Kichererbsen	155
Erdnüsse	150
Weizen	147
Haferflocken	140
Roggen	120

Sonnenblumenkerne führen die Hitliste der magnesium-reichen Lebensmittel an.



## Vitamin B<sub>2</sub>

Für Vitamin B<sub>2</sub> lieferten mehrere, allerdings kleine Studien ebenfalls Hinweise auf positive Effekte auf die Migräne. Hochdosiertes Vitamin B<sub>2</sub> reduzierte Studien zufolge signifikant die Häufigkeit von Migräne-Attacken nach drei Monaten: statistisch gesehen um etwa die Hälfte. Es ist somit ein wirksamer Stoff, um Migräne vorzubeugen. Über die richtige Dosierung informiert Sie Ihr behandelnder Arzt. Folgende Lebensmittel enthalten außerdem viel Vitamin B<sub>2</sub>: Milch und Milchprodukte, aber auch Gemüse wie Broccoli, Spargel oder Spinat sowie Fisch, Muskelfleisch, Eier und Vollkornprodukte. Hier wie überall gilt: Finden Sie heraus, was Sie am besten vertragen.

### Lebensmittel, die besonders reich an Vitamin B<sub>2</sub> sind

LEBENSMITTEL	VITAMIN B2 (mg/100 g)
Pfifferlinge, getrocknet	4,5
Schweineleber	3,2
Rinderleber	2,9
Hefeflocken	2,6
Hühnerleber	2,5
Bierhefe	2,0
Weizenkeime	0,72
Mandeln	0,6
Weizenkleie	0,51
Sojabohne	0,5

!

Hochdosiertes Vitamin B<sub>2</sub> reduzierte signifikant die Häufigkeit von Migräne-Attacken um etwa die Hälfte.

!

Nach Empfehlung der DGE sollten Frauen täglich 1,5 mg und Männer 1,7 mg Vitamin B<sub>2</sub> aufnehmen.



Besonders reich an Coenzym Q10 sind die Lebensmittel Mais, Soja und Nüsse.

## Coenzym Q10

Forscher aus Zürich konnten in einer Studie mit Coenzym Q10 bei Migränepatienten die Anfallshäufigkeit deutlich reduzieren. In der Studie, die jüngst bei einem Kongress der American Academy of Neurology in San Francisco vorgestellt wurde, erhielten 42 Patienten drei Monate lang entweder 100 Milligramm Coenzym Q10 dreimal täglich oder ein Placebo. Das Ergebnis: Mit Q10 reduzierte sich bei 48 Prozent der Patienten die Häufigkeit von Migräne-Attacken um mehr als 50 Prozent, mit Placebo geschah dies nur bei 14 Prozent der Patienten. Der Unterschied war also signifikant. Coenzym Q10 ist für den Energiestoffwechsel nötig. Eine Störung in diesem Stoffwechsel wird bei Migräne vermutet. Über die richtige Dosierung informiert Sie Ihr behandelnder Arzt. Besonders reich an Coenzym Q10 sind die Lebensmittel Mais, Soja und Nüsse und die aus ihnen gewonnenen Öle. Auch Fleisch und Fisch enthalten viel Coenzym Q10.



Ein gesunder Körper benötigt im Schnitt 30 mg Q10 pro Tag.

## Lebensmittel, die besonders reich an Coenzym Q10 sind

LEBENSMITTEL	COENZYME Q10 (mg/100 g)
Brokkoli	0,8
Sardinen	0,6
Makrele	0,4
Weizenkeime	0,4
Erdnüsse	0,3
Huhn	0,3
Hülsenfrüchte	0,2
Sojaöl	0,2
Spinat	0,1

Wenn Sie an Migräne leiden, sollte Brokkoli regelmäßig auf Ihrem Speiseplan stehen.



## Die wichtigsten Ernährungsregeln im Überblick

- 1** Identifizieren Sie mithilfe des Ernährungstagebuchs Ihre persönlichen Migräne-Auslöser und meiden Sie diese konsequent.
- 2** Lassen Sie keine Mahlzeit ausfallen und nehmen Sie sich vor allem für das Frühstück eine halbe Stunde Zeit. Beste Wahl ist ein vollwertiges, sättigendes Müsli. Auch ein Vitalshake liefert jede Menge Ballaststoffe.
- 3** Bereiten Sie die Gerichte schonend – am besten dämpfen – zu, so bleiben die für Sie so wichtigen Vitamine enthalten. Nicht zu scharf würzen!
- 4** Essen Sie kohlenhydratreich und setzen Sie dabei vor allem auf ballaststoffreiches Obst, Gemüse, Salat und Vollkornprodukte. Komplexe Kohlenhydrate und Eiweiß sollten sich bei den einzelnen Mahlzeiten möglichst die Waage halten – also Fisch mit Reis, Nudeln mit Fleisch, Brot mit Schinken oder Müsli mit Joghurt. Für eine Ernährung, die den Serotonin-Spiegel positiv beeinflusst, sollten Sie Eiweiß zugunsten von Kohlenhydraten einschränken.
- 5** Trinken Sie zwei Liter Wasser pro Tag, Kaffee nur in Maßen. Alkohol sollten Sie möglichst ganz meiden.
- 6** Verzichten Sie auf Fertiggerichte, Konserven, Tütensuppen und Fast Food, denn Konservierungsstoffe in Fertiggerichten können eine Attacke provozieren. Dazu gehören beispielsweise Nitrate. Diese sind häufig in Würstchen sowie in konservierten Fleisch- und Wurstwaren enthalten. Bekannt als Triggerfaktor ist auch der Geschmacksverstärker Glutamat, mit dem häufig chinesische oder andere asiatische Gerichte gewürzt werden. Glutamat kann auch in Fertiggerichten und Tütensuppen sowie in Brühwürfeln enthalten sein.
- 7** Bauen Sie gezielt Lebensmittel, die viel Tryptophan enthalten, in Ihren Speiseplan an.
- 8** Dasselbe gilt für Omega-3-Fettsäuren: Zweimal pro Woche sollte fetthaltiger Fisch auf dem Speiseplan stehen. Verwenden

Sie statt Butter hochwertige Pflanzenöle, die einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren aufweisen (Lein-, Raps-, Oliven- oder Walnussöl).

**9** Achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr von Magnesium, B<sub>2</sub> und Coenzym Q10.

Trinken Sie regelmäßig Wasser, denn ein Flüssigkeitsmangel kann die Migräne verstärken.





# ESSEN BEI MIGRÄNE – 111 LECKERE REZEPTE

Auf den folgenden Seiten finden Sie insgesamt 111 leckere Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen und raffinierte Snacks für zwischendurch. Kombinieren Sie die Rezepte nach Herzenslust, je nachdem, worauf Sie gerade Lust haben.



# LECKERE VITALSHAKES

## Heidelbeer-Kefir

Pro Portion: 251 kcal; 12 g Eiweiß;  
35 g Kohlenhydrate; 6 g Fett

### Zutaten für 1 Person

100 g Heidelbeeren

2 EL Vollkorn-Haferflocken

200 ml Kefir, fettarm

### Zubereitung

Heidelbeeren mit Haferflocken und Kefir pürieren.



## Zitrus-Smoothie

Pro Portion: 146 kcal; 3 g Eiweiß;  
27 g Kohlenhydrate; 1 g Fett

### Zutaten für 1 Person

125 ml Grapefruitsaft, ungezuckert

125 ml Fruchtmolke, ungesüßt

100 g Erdbeeren

¼ Salatgurke, püriert

3 EL Kokosmilch, ungesüßt

### Zubereitung

Grapefruitsaft mit Fruchtmolke mischen. Erdbeeren und Gurke pürieren und zufügen. Kokosmilch unterrühren.

## Artischocken-Shake

Pro Portion: 118 kcal; 11 g Eiweiß;  
12 g Kohlenhydrate; 3 g Fett

### Zutaten für 1 Person

200 g Joghurt natur, fettarm  
2 EL Artischockensaft (aus dem Reformhaus)  
1 TL gehackten Schnittlauch  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Joghurt mit Artischockensaft verrühren.  
Schnittlauch zufügen und mit Salz und  
Pfeffer abschmecken.

## Himbeer-Molke

Pro Portion: 59 kcal; 2 g Eiweiß;  
10 g Kohlenhydrate; 1 g Fett

### Zutaten für 1 Person

100 g Himbeeren  
100 ml Molke

### Zubereitung

Himbeeren waschen, pürieren und mit  
Molke vermischen. Gut gekühlt genießen.



## Möhren-Apfel-Drink

**Pro Portion:** 107 kcal; 1 g Eiweiß;  
19 g Kohlenhydrate; 2 g Fett

### Zutaten für 1 Person

150 ml Apfelsaft  
50 ml Möhrensaft  
½ TL frisch gepresster Limettensaft  
1 Tropfen Öl

### Zubereitung

Apfelsaft mit Möhrensaft vermischen. Etwa Limettensaft und einen Tropfen Öl zugeben.

## Tomaten-Zitrus-Shake

**Pro Portion:** 115 kcal; 2 g Eiweiß;  
19 g Kohlenhydrate; 0 g Fett

### Zutaten für 1 Person

100 ml Tomatensaft  
Saft von ½ Grapefruit  
Saft von ½ Zitrone  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Tomatensaft mit Grapefruitsaft mischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Tomaten-Rote-Bete-Shake

**Pro Portion:** 61 kcal; 2 g Eiweiß;  
13 g Kohlenhydrate; 0 g Fett

### Zutaten für 1 Person

100 ml Rote-Bete-Saft  
100 ml Tomatensaft  
Salz und Pfeffer  
1 TL Zitronensaft

### Zubereitung

Rote-Bete-Saft mit Tomatensaft mixen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

## Bananen-Flip

**Pro Portion:** 152 kcal; 5 g Eiweiß;  
27 g Kohlenhydrate; 1 g Fett

### Zutaten für 1 Person

1 kleine Banane  
100 ml Buttermilch  
Saft von ½ Zitrone  
1 Msp. Zimt

### Zubereitung

Die Banane mit Buttermilch pürieren, mit Zitronensaft und Zimt abschmecken.



## Erdbeer-Milch

**Pro Portion:** 150 kcal; 9 g Eiweiß;  
18 g Kohlenhydrate; 4 g Fett

### Zutaten für 1 Person

100 g Erdbeeren  
1/4 l Milch, fettarm

### Zubereitung

Erdbeeren waschen, entstielen und im Mixer pürieren. Mit kalter Milch aufgießen.

### TIPP

Enthält besonders viel Vitamin B<sub>2</sub>.

## Vitamin-C-Spender

**Pro Portion:** 95 kcal; 7 g Eiweiß;  
13 g Kohlenhydrate; 1 g Fett

### Zutaten für 1 Person

3 EL Sanddornsäft (aus dem Reformhaus)  
200 ml Buttermilch

### Zubereitung

Die Zutaten miteinander verrühren.

## Ingwer-Schoko-Milch

**Pro Portion:** 151 kcal; 10 g Eiweiß;  
13 g Kohlenhydrate; 6 g Fett

### Zutaten für 1 Person

1/4 l Milch, fettarm  
2 TL echtes Kakaopulver  
1 TL frisch geriebener Ingwer

### Zubereitung

Milch mit Kakaopulver verrühren und erwärmen. Dann den Ingwer unterrühren.

## Bananen-Erdbeer-Shake

**Pro Portion:** 240 kcal; 9 g Eiweiß;  
40 g Kohlenhydrate; 4 g Fett

### Zutaten für 1 Person

1 Banane  
150 g Erdbeeren  
200 ml Milch, fettarm

### Zubereitung

Banane schälen und in Scheiben schneiden. Erdbeeren waschen, entstielen und halbieren. Bananen- und Erdbeerstückchen mit der Milch im Mixer verquirlen.

## Mango-Lassi

Pro Portion: 187 kcal; 10 g Eiweiß;  
27 g Kohlenhydrate; 4 g Fett

### Zutaten für 1 Person

1 kleine Mango (oder ½ normale Mango)  
150 g Joghurt natur, fettarm  
50 ml Kefir, fettarm  
1 EL Zitronensaft  
50–100 ml Mineralwasser

### Zubereitung

Die Mango entkernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. In einen Mixer geben und mit Joghurt, Kefir und Zitronensaft pürieren. In ein Glas gießen und mit Mineralwasser auffüllen.

## Erdbeer-Grapefruit-Shake

Pro Portion: 316 kcal; 4 g Eiweiß;  
57 g Kohlenhydrate; 1 g Fett

### Zutaten für 1 Person

2 rosa Grapefruits  
150 g Erdbeeren  
1 TL Agavendicksaft

### Zubereitung

Grapefruits halbieren und auspressen. Erdbeeren waschen, entstielen, fein zerdrücken oder pürieren. Den Grapefruitsaft unterrühren und mit Agavendicksaft abschmecken.



## Kiwi-Orangen-Drink

Pro Portion: 219 kcal; 4 g Eiweiß;  
42 g Kohlenhydrate; 1 g Fett

### Zutaten für 1 Person

2 Kiwis

2 große Orangen

### Zubereitung

Kiwis schälen und klein schneiden. Orangen halbieren, auspressen. Saft mit den Kiwistückchen im Mixer verquirlen.



## Tomaten-Basilikum-Drink

Pro Portion: 219 kcal; 7 g Eiweiß;  
38 g Kohlenhydrate; 2 g Fett

### Zutaten für 1 Person

400 g gestückelte Tomaten (aus der Dose)

Saft von 1 Orange

Saft von 1 Zitrone

Salz und Pfeffer

einige Basilikumblätter

Eiswürfel

### Zubereitung

Tomaten waschen und mit Orangen- und Zitronensaft im Mixer verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in ein Glas mit Eiswürfeln füllen. Basilikum waschen, in Streifen schneiden, unterrühren.

## Melone-Ingwer-Shake

Pro Portion: 120 kcal; 2 g Eiweiß;  
23 g Kohlenhydrate; 0 g Fett

### Zutaten für 1 Person

1/4 Honigmelone  
1 TL Limettensaft  
1 kleines Stück frischer Ingwer  
1 TL Ahornsirup  
150 ml Grapefruitsaft, ungezuckert

### Zubereitung

Melone entkernen. Das Fruchtfleisch herauslösen und pürieren. Limettensaft untermischen. Den Ingwer schälen und fein hacken und zusammen mit dem Ahornsirup unterrühren. Mit gut gekühltem Grapefruitsaft mischen.

## Papaya-Shake

Pro Portion: 146 kcal; 6 g Eiweiß;  
26 g Kohlenhydrate; 2 g Fett

### Zutaten für 1 Person

1/2 Papaya (100 g)  
1 reife Birne  
1 Prise gemahlener Piment  
125 ml Milch, fettarm

### Zubereitung

Papaya und Birne waschen, putzen, entkernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Mit Piment und Milch in einen Mixer geben und fein pürieren.



## Heidelbeer-Smoothie

Pro Portion: 132 kcal; 6 g Eiweiß;  
19 g Kohlenhydrate; 2 g Fett

### Zutaten für 1 Person

100 g Heidelbeeren (frisch oder TK)  
Saft von ½ Zitrone  
150 ml Buttermilch  
frische Minze  
2 Eiswürfel

### Zubereitung

Heidelbeeren waschen, putzen und mit Zitronensaft, Buttermilch und Minzeblättchen im Mixer pürieren. Eiswürfel zugeben und eiskalt genießen.



## Kokos-Shake

Pro Portion: 245 kcal; 8 g Eiweiß;  
39 g Kohlenhydrate; 6 g Fett

### Zutaten für 1 Person

3 Pfirsiche oder Aprikosen  
1Msp. gemahlener Kardamom  
150 ml Milch, fettarm  
1 TL Kokosflocken  
Eiswürfel

### Zubereitung

Pfirsiche waschen und halbieren. Das Fruchtfleisch mit Kardamom und Milch pürieren. Kokosraspel und Eiswürfel unterrühren.

### TIPP

Enthält besonders viel Vitamin B<sub>2</sub>.



# MÜSLIVARIATIONEN

## Kokosmüsli mit Orangen

Pro Portion: 339 kcal; 13 g Eiweiß;  
50 g Kohlenhydrate; 9 g Fett

### Zutaten für 1 Person

3 EL Vollkorn-Haferflocken  
1 TL Kokosflocken  
1 Orange  
150 ml Milch, fettarm  
1 Msp. Zimt

### Zubereitung

Haferflocken mit Kokosflocken in einer beschichteten Pfanne kurz anrösten und abkühlen lassen.

Orange schälen und die weißen Trennhäute mit entfernen. Orangenfilets mit einem scharfen Messer herauslösen.

Alles mit der Milch vermischen und mit Zimt bestäuben.

## Rosinen-Apfel-Müsli

Pro Portion: 407 kcal; 26 g Eiweiß;  
68 g Kohlenhydrate; 3 g Fett

### Zutaten für 1 Person

2 EL Rosinen  
50 ml Orangensaft  
1 Apfel  
150 g Magerquark  
1 TL Honig  
2 EL Vollkorn-Haferflocken

### Zubereitung

Rosinen in Orangensaft einweichen lassen. Inzwischen den Apfel waschen, putzen und klein schneiden.

Alles mit Magerquark, Honig und Haferflocken verrühren.



## Erdbeer-Zimt-Müsli

Pro Portion: 238 kcal; 12 g Eiweiß;  
36 g Kohlenhydrate; 5 g Fett

### Zutaten für 1 Person

100 g Erdbeeren  
150 g Joghurt natur, fettarm  
1 TL Ahornsirup  
1 Msp. Zimt  
30 g Vollkorn-Haferflocken

### Zubereitung

Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und ganz klein würfeln.

Joghurt, Ahornsirup und etwas Zimt kräftig verrühren. In eine Schüssel geben und mit den Erdbeeren und den Vollkornflocken kräftig vermischen.



## Apfel-Mandel-Müsli

Pro Portion: 436 kcal; 23 g Eiweiß;  
41 g Kohlenhydrate; 19 g Fett

### Zutaten für 1 Person

3 EL Mandelblättchen  
100 g Magerquark  
1 TL Ahornsirup  
1 Apfel  
2 EL Sechs-Korn-Müsli

### Zubereitung

Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne kurz anrösten. Mit Quark und Ahornsirup verrühren.

Apfel schälen, klein würfeln und unter das Müsli mischen.



## Grapefruit-Joghurt mit frischen Feigen

Pro Portion: 304 kcal; 11 g Eiweiß;  
49 g Kohlenhydrate; 4 g Fett

### Zutaten für 1 Person

150 g Joghurt, fettarm  
1 TL Ahornsirup  
1 rosa Grapefruit  
2 Feigen  
1 EL Vollkorn-Haferflocken

### Zubereitung

Den Joghurt mit Ahornsirup verrühren. Die Grapefruit schälen, klein schneiden und unterheben. Die Feigen waschen und in feine Spalten schneiden. Auf dem Quark verteilen und mit Haferflocken bestreuen.



## Fünf-Korn-Müsli mit Apfel

Pro Portion: 352 kcal; 20 g Eiweiß;  
61 g Kohlenhydrate; 4 g Fett

### Zutaten für 1 Person

50 g Fünf-Korn-Müsli-Mischung (aus dem Reformhaus)  
1 EL Rosinen  
1 Apfel  
1 TL Zitronensaft  
100 g Magerquark

### Zubereitung

Das Müsli und die Rosinen über Nacht in Wasser einweichen. Den Apfel schälen und fein raspeln. Sofort mit Zitronensaft und Quark verrühren und unter das Müsli mengen.

## Mangoquark mit Schokomüsli

Pro Portion: 278 kcal; 18 g Eiweiß;  
35 g Kohlenhydrate; 6 g Fett

### Zutaten für 1 Person

½ Mango

100 g Magerquark

10 g Schokoraspeln aus Bitterschokolade

2 EL Vollkorn-Haferflocken

### Zubereitung

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen, klein würfeln und unter den Quark heben. Die Schokoraspeln mit den Haferflocken vermengen und darüberstreuen.



# HERZHAFTES FRÜHSTÜCK

## Vollkornbrötchen mit Ei

Pro Portion: 261 kcal; 13 g Eiweiß;  
31 g Kohlenhydrate; 9 g Fett

### Zutaten für 1 Person

1 hartgekochtes Ei

1 kleine Gewürzgurke

1 EL saure Sahne

Salz und Pfeffer

1 TL gehackten Dill

1 Vollkornbrötchen

## Italienisches Omelett

Pro Portion: 463 kcal; 27 g Eiweiß;  
31 g Kohlenhydrate; 25 g Fett

### Zutaten für 1 Person

2 Tomaten

1 TL Olivenöl

2 Eier

2 EL Mineralwasser

Salz, Pfeffer

6 frische Basilikumblätter

1 EL frisch geriebenen Parmesan

1 Vollkornbrötchen

### Zubereitung

Das Ei schälen und klein würfeln.

Die Gurke klein würfeln und mit Ei, saurer Sahne, Salz, Pfeffer und Dill vermengen.

Das Brötchen halbieren und die Eiermischnung darauf verstreichen. Mit Dill oder einer weiteren Essiggurke garnieren.

### Zubereitung

Tomaten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Tomatenwürfel zugeben.

Eier mit Mineralwasser, Salz und Pfeffer verquirlen, über die Tomatenwürfel in die Pfanne gießen und bei schwacher Hitze stocken lassen. Mit Basilikum und Parmesan garnieren.

Dazu schmeckt ein Vollkornbrötchen.

## Rührei mit Krabben

Pro Portion: 369 kcal; 29 g Eiweiß;  
18 g Kohlenhydrate; 20 g Fett

### Zutaten für 1 Person

1 EL frisch gehackter Dill

50 g Krabben (Nordsee)

2 Eier

Salz und Pfeffer

2 EL Milch, fettarm

1 EL Mineralwasser

1 TL Öl

2 Scheiben Pumpernickel

### Zubereitung

Den Dill mit den Krabben vermischen.

Die Eier mit Salz, Pfeffer, Milch und Mineralwasser verquirilen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Eimasse zugeben und etwas stocken lassen.

Die Krabben vorsichtig unterheben und das Ganze auf den Pumpernickelscheiben verteilen.

### TIPP

Enthält besonders viel Magnesium und Vitamin B<sub>2</sub>.



## Vollkornbrötchen mit Pute und Feige

Pro Portion: 367 kcal; 34 g Eiweiß;  
30 g Kohlenhydrate; 12 g Fett

### Zutaten für 1 Person

2 EL Frischkäse, fettarm  
Salz und Pfeffer  
100 g Putenbrustfilet  
1 Feige  
1 TL Olivenöl  
20 g Rucola  
1 Vollkornbrötchen

### Zubereitung

Frischkäse mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Putenbrust abspülen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten etwa fünf Minuten anbraten. Die Feige in Stückchen schneiden, zugeben und kurz mitbraten.  
Rucola waschen. Das Brötchen halbieren und mit Frischkäse bestreichen. Dann Rucola, Putenbrust und Feigenstücke darauf verteilen.

## Tomaten-Mozzarella-Bagel

Pro Portion: 351 kcal; 22 g Eiweiß;  
32 g Kohlenhydrate; 18 g Fett

### Zutaten für 1 Person

1 Vollkornbagel  
2 EL Frischkäse, fettarm  
2 Tomaten  
60 g Mozzarella  
Salz und Pfeffer  
Basilikumblätter

### Zubereitung

Bagel halbieren und mit Frischkäse bestreichen.  
Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Salzen und pfeffern und mit Basilikum belegen.



## Brötchen mit Avocadocreme

Pro Portion: 247 kcal; 7 g Eiweiß;  
22 g Kohlenhydrate; 14 g Fett

### Zutaten für 1 Person

½ kleine reife Avocado

2 EL Zitronensaft

Pfeffer

25 g Hüttenkäse

2 Scheiben Pumpernickel

### Zubereitung

Das Avocadofruchtfleisch mit Zitronensaft und Pfeffer pürieren oder mit einer Gabel zerdrücken. Hüttenkäse unterheben und auf den Brotscheiben verstreichen. Mit Kräutern garnieren.

### TIPP

Enthält besonders viel Magnesium.

## Puten-Käse-Sandwich

Pro Portion: 323 kcal; 24 g Eiweiß;  
23 g Kohlenhydrate; 15 g Fett

### Zutaten für 1 Person

1 kleine Gartengurke

½ Bund Schnittlauch

50 g Frischkäse, fettarm

Salz und Pfeffer

2 Scheiben Vollkorntoast

1 Scheibe Putenschinken

1 Scheibe Käse (z. B. Emmentaler)

### Zubereitung

Die Gurke schälen und längs in hauchdünne Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Mit Frischkäse, Salz und Pfeffer vermengen.

Vollkorntoast kurz anrösten, abkühlen lassen und mit der Frischkäsemasse bestreichen. Mit Gurkenscheiben, Schinken und Käse belegen.

### TIPP

Enthält besonders viel Tryptophan.

## Lachs-Sandwich

Pro Portion: 354 Kcal; 28 g Eiweiß;  
29 g Kohlenhydrate; 13 g Fett

### Zutaten für 1 Person

50 g fettarmer Frischkäse  
1 TL Meerrettich  
etwas Zitronensaft  
Salz und Pfeffer  
1–2 Frühlingszwiebeln  
2 Scheiben Vollkorntoast  
100 g Räucherlachs in Scheiben

### Zubereitung

Den Frischkäse mit dem Meerrettich und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und unterheben. Die Toastscheiben kurz rösten, abkühlen lassen und mit der Creme bestreichen. Dann den Räucherlachs darauf verteilen und zusammenklappen.

## Apfel-Schinken-Sandwich

Pro Portion: 177 Kcal; 9 g Eiweiß;  
23 g Kohlenhydrate; 5 g Fett

### Zutaten für 1 Person

½ Apfel  
2 Scheiben Vollkornbrot  
2 TL fettarmer Frischkäse  
2 Scheiben Parmaschinken  
Pfeffer

### Zubereitung

Den Apfel in dünne Spalten schneiden. Die Brotscheiben kurz anrösten, abkühlen lassen und mit Frischkäse bestreichen. Vom Parmaschinken den Fettrand wegschneiden und mit den Apfelspalten auf den Brotscheiben verteilen. Nach Geschmack pfeffern.



# Kräuterquark-Tomaten-Brot

Pro Portion: 188 kcal; 18 g Eiweiß;  
24 g Kohlenhydrate; 2 g Fett

## Zutaten für 1 Person

100 g Magerquark

Mineralwasser

1 EL gehackte Kräuter, z. B. Petersilie, Dill,  
Kerbel

etwas Salz

½ TL Weißweinessig

1 Tomate

1 Scheibe Dinkelvollkornbrot

1 EL Kresse

## Zubereitung

Den Quark mit einem Schuss Mineralwasser glatt rühren. Die Kräuter unter den Quark mischen und mit Salz und Essig abschmecken.

Die Tomate waschen, trocknen, halbieren und den Stielansatz entfernen. Die Tomatenhälften in Spalten schneiden.

Brotscheibe dick mit dem Quark bestreichen und die Tomatenspalten darauf verteilen. Zuletzt die gehackten Kräuter darüberstreuen.





# FEINE SUPPEN

## China-Suppe

**Pro Portion: 151 kcal, 17 g Eiweiß,  
16 g Kohlenhydrate, 2 g Fett**

### Zutaten für 2 Personen

2 Frühlingszwiebeln  
1 kleine Chilischote  
400 ml Fischfond aus dem Glas  
40 g Glasnudeln  
1 kleines Stück Ingwerwurzel  
50 g Sojasprossen  
4 Cocktailgarnelen (geschält und gegart)  
Zitronensaft  
Pfeffer  
1 EL Sojasauce

### Zubereitung

Die Frühlingszwiebeln putzen und schräg in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Chilischote in Ringe schneiden, dabei die Kerne entfernen.

Fischfond mit Glasnudeln und Ingwer in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Ingwer herausnehmen. Frühlingszwiebeln, Sojasprossen und Garnelen in die Suppe legen und bei geringer Hitze 5 Minuten ziehen lassen.

Mit Zitronensaft, Pfeffer und Sojasauce würzen.

### TIPP

Enthält besonders viel Coenzym Q10.

# Miso-Suppe

Pro Portion: 119 Kalorien; 8 g Eiweiß;  
5 g Kohlenhydrate; 8 g Fett

## Zutaten für 2 Personen

50 g getrocknete Shiitake-Pilze

100 g Tofu

400 ml Dashi (Blaufischbrühe, gibt's im  
Asialaden)

2 EL Miso (Sojabohnenpaste)

## Zubereitung

Die Pilze in etwas Wasser einweichen. Inzwischen den Tofu gut abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Pilze in feine Streifen schneiden. Dashi in einem Topf aufkochen, die Pilze hineingeben und eine Minute köcheln lassen. Dann die Tofuwürfel dazugeben.

Die Misopaste in einer Schöpfkelle langsam in die Suppe tauchen und verrühren, bis sich die Paste völlig aufgelöst hat, dann unterrühren. Die Suppe in ein Schälchen füllen.





## Orangen-Möhren-Suppe

Pro Portion: 151 kcal; 4 g Eiweiß;  
17 g Kohlenhydrate; 6 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

- 1 Schalotte
- 300 g Möhren
- 1 EL Olivenöl
- Saft von 3 Orangen
- Salz und Pfeffer
- 1 EL saure Sahne
- 1 Msp. fein gehackter Ingwer
- etwas Kresse zum Garnieren

### Zubereitung

Die Schalotte abziehen, fein hacken. Möhren schälen und klein schneiden. Die Schalotte in Olivenöl glasig dünsten, dann Möhren zugeben, mit Orangensaft ablösen und etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Mit dem Pürierstab durchmixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Saure Sahne mit Ingwer verrühren und auf der heißen Suppe verteilen. Mit Kresse garnieren.

# Rote-Bete-Suppe

Pro Portion: 233 kcal; 7 g Eiweiß;  
23 g Kohlenhydrate; 12 g Fett

## Zutaten für 2 Personen

- 1 Schalotte
- 200 g gekochte Rote Bete (aus dem Glas)
- 1 EL Olivenöl
- 200 ml Rote-Bete-Saft
- 1 EL saure Sahne
- 2 EL gehobelte Mandeln
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Balsamico-Essig

## Zubereitung

Die Schalotte abziehen, fein hacken und im Olivenöl anschwitzen. Dann die Rote Bete klein würfeln und zugeben. Mit Rote-Bete-Saft aufgießen und aufkochen. Die saure Sahne unterrühren und etwa 10 Minuten kochen lassen.

Inzwischen die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Dann die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken und mit Mandelblättchen bestreuen.



## Schnelle Tomatensuppe mit Brotwürfeln

Pro Portion: 181 kcal; 4 g Eiweiß;  
16 g Kohlenhydrate; 11 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

1 Schalotte  
2 EL Olivenöl  
1 Dose gestückelte Tomaten (400 g)  
Salz und Pfeffer  
einige Blätter Basilikum  
2 Scheiben Vollkorntoast

### Zubereitung

Die Schalotte abziehen, fein hacken und in einem Topf mit 1 TL Olivenöl drei Minuten dünsten. Tomaten zugeben und 10 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Toastbrot kleinwürfeln und in einer beschichteten Pfanne mit dem restlichen Olivenöl knusprig braten. Basilikum abbrausen, fein hacken und mit den Brotwürfeln über die Suppe streuen.

## Kürbis-Kokos-Suppe

Pro Portion: 283 kcal; 11 g Eiweiß;  
28 g Kohlenhydrate; 13 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

700 g Hokkaido-Kürbis  
1 Stange Zitronengras  
1 cm Ingwerwurzel  
1 EL Olivenöl  
400 ml Gemüsebrühe  
400 ml Kokosmilch, ungezuckert  
Salz und Pfeffer  
2 EL Kürbiskerne

### Zubereitung

Den Kürbis halbieren und das Fruchtfleisch herausschneiden. Zitronengras in sehr feine Ringe schneiden. Ingwer reiben. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Kürbis, Zitronengras und Ingwer darin andünsten. Mit Brühe und Kokosmilch aufgießen, kurz aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

Inzwischen die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne vorsichtig anrösten. Die Suppe pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kürbiskernen bestreuen.

# Gemüsesuppe mit Pestonockerl

Pro Portion: 386 kcal; 12 g Eiweiß;  
32 g Kohlenhydrate; 23 g Fett

## Zutaten für 2 Personen

120 ml Milch, fettarm

2 EL Butter

50 g Dinkelgrieß

1 Eigelb

1 EL Pesto

Salz und Pfeffer

Muskat

2 Möhren

2 Frühlingszwiebeln

400 ml Gemüsebrühe

1 EL gehackte Petersilie

## Zubereitung

Milch aufkochen, Butter darin schmelzen und den Grieß zugeben. Solange rühren, bis eine sehr zähe Masse entstanden ist.

Den Grießteig in eine Schüssel umfüllen und Eigelb schnell unter die Masse rühren.

Dann das Pesto zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Möhre und Frühlingszwiebel in dünne Streifen schneiden und in der Gemüsebrühe gar kochen.

Die Grießmasse mit zwei Teelöffeln zu

kleinen Nocken formen, in die kochende Gemüsebrühe geben und 5 Minuten in der Brühe ziehen lassen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.



## Minestrone

Pro Portion: 277 kcal; 13 g Eiweiß;  
31 g Kohlenhydrate; 11 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g grüne Bohnen
- 150 g Staudensellerie
- 3 Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Prise Zucker
- ½ l Gemüsebrühe
- 50 g Suppennudeln
- 4 Zweige Oregano
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL geriebener Parmesan

### Zubereitung

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Bohnen, Staudensellerie und Tomaten waschen und putzen. Bohnen halbieren, Staudensellerie in 0,5 cm große Stücke schneiden und Tomaten grob würfeln.

Öl erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten, Tomatenmark und Zucker zugeben und kurz mitrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, restliches Gemüse, Nudeln und Oregano zugeben, aufkochen lassen und zugedeckt 10–12 Minuten garen.

Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und mit Parmesan bestreut servieren.



# Gazpacho

Pro Portion: 113 kcal; 3 g Eiweiß;  
10 g Kohlenhydrate; 6 g Fett

## Zutaten für 2 Personen

6 Tomaten  
½ Salatgurke  
½ rote Paprikaschote  
½ gelbe Paprikaschote  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Bund Schnittlauch  
8 Bund Petersilie  
Eiswasser  
2 TL Balsamico-Essig  
2 TL Olivenöl  
Tabasco  
Salz

## Zubereitung

Das Gemüse sowie die Kräuter waschen, trocken tupfen, putzen oder schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwei Drittel der Zutaten in einen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab gründlich zerkleinern. Mit Eiswasser zur Suppe aufgießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Die Suppe mit Balsamico, Öl, Tabasco und Salz kräftig würzen. 1–2 Stunden im Kühlenschrank kalt stellen. Vor dem Servieren in Suppenteller füllen und mit dem übrigen Gemüse garnieren.





# SALATE MIT PFIFF

## Tomaten-Mozzarella-Salat

Pro Portion: 323 kcal; 16 g Eiweiß;  
8 g Kohlenhydrate; 21 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

4 Tomaten  
1 Mozzarella  
20 Basilikumblätter  
1 EL Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
2 EL Balsamessig  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Dabei die Stielansätze entfernen. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Tomaten und Mozzarella auf einem Teller abwechselnd anrichten. Die Basilikumblätter dazwischenstecken.

Das Öl und den Zitronensaft verrühren, mit etwas Salz würzen. Die Marinade über den Salatträufeln, Pfeffer grob darübermahlen.

## Gurkensalat mit Lachs

Pro Portion: 403 kcal; 32 g Eiweiß;  
34 g Kohlenhydrate; 15 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

1 Gartengurke  
1 Schalotte  
2 EL Weißweinessig  
1 EL Olivenöl  
2 EL Joghurt natur, fettarm  
2 TL frisch gehackter Dill  
Salz und Pfeffer  
200 g Räucherlachs in Scheiben  
1 Kästchen Kresse  
4 Scheiben Vollkornbaguette

### Zubereitung

Die Gurke waschen, schälen und längs in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Schalotte abziehen, fein würfeln und dazugeben.

Aus Essig, Öl, Joghurt, Dill, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren. Über den Salatträufeln.

Lachs darüberlegen und mit Kresse bestreuen.

Lecker dazu: frisches Vollkornbaguette.

## Bunter Bohnensalat

Pro Portion: 307 kcal; 11 g Eiweiß;  
20 g Kohlenhydrate; 19 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

- 160 g weiße Bohnen oder Kidneybohnen  
(gegart, aus der Dose)
- 1 Schalotte
- 4 EL Weißweinessig
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Oregano
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 40 g Schafskäse

### Zubereitung

Die Bohnen abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Schalotte schälen und fein hacken.

Essig, Zitronensaft, Oregano, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einem Dressing rühren und dies mit den Bohnen vermengen. Eine Stunde ziehen lassen.

Den Schafskäse zerbröseln und darüberstreuen.



## Tomaten-Avocado-Salat

Pro Portion: 404 kcal; 6 g Eiweiß;  
28 g Kohlenhydrate; 29 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

1 kleine Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
4 EL Zitronensaft  
Salz und Pfeffer  
6 Tomaten  
1 reife Avocado  
1 Bund Basilikum  
4 Scheiben Vollkornbrot

### Zubereitung

Knoblauch schälen und in einen Becher pressen. Mit Olivenöl und Zitronensaft aufgießen, mit dem Pürierstab kräftig quirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Avocado schälen und in feine Scheiben schneiden. Auf einem Teller abwechselnd anrichten. Basilikumblätter zupfen und darübergeben.

Alles mit Dressing beträufeln.

Lecker dazu: Vollkornbrot.

### TIPP

Enthält besonders viel Magnesium.

## Rucolasalat mit Artischocken

Pro Portion: 281 kcal; 7 g Eiweiß; 7 g Kohlenhydrate; 25 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

1 Bund Rucola  
100 g Kirschtomaten  
4 Artischockenherzen  
2 EL Olivenöl  
2 EL Balsamico-Essig  
Salz und Pfeffer  
20 g Parmesankäse

### Zubereitung

Rucola waschen und Stiele entfernen. Tomaten waschen, halbieren und mit Rucola und Artischockenherzen auf einem Teller anrichten.

Aus Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren. Parmesan grob raspeln und über den Salat geben. Mit Dressing beträufeln.

# Kichererbsensalat mit Melone

Pro Portion: 217 kcal; 7 g Eiweiß;  
19 g Kohlenhydrate; 12 g Fett

## Zutaten für 2 Personen

- 160 g Kichererbsen (gegart, aus der Dose)
- 1 Zuckermelone
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL frisch gehackte Petersilie
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Kichererbsen abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Das Fruchtfleisch aus der Melone lösen und in sehr schmale Spalten schneiden.

Aus Essig, Öl, Petersilie, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren und mit den Kichererbsen vermengen.

Mit den Melonenspalten auf einem Teller anrichten.



## Feldsalat mit Champignons

Pro Portion: 344 kcal; 11 g Eiweiß;  
37 g Kohlenhydrate; 17 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

160 g Feldsalat

300 g Champignons

2 EL Olivenöl

1 TL Senf

1 TL Salatkräuter

Salz und Pfeffer

1 Knoblauchzehe

6 EL Balsamico-Essig

2 Vollkornbrötchen

### Zubereitung

Den Feldsalat waschen, putzen und abtropfen lassen. Pilze mit einer weichen Bürste säubern (nicht waschen!) und mit dem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden.

Öl, Senf, Kräuter, Salz und Pfeffer verrühren. Die Knoblauchzehe hineinpressen und mit Essig zu einem Dressing verrühren.

Feldsalat und Pilze auf einem Teller anrichten und mit Dressing beträufeln. Dazu schmeckt ein Vollkornbrötchen.

## rote-Bete-Birnen-Salat

Pro Portion: 144 kcal; 2 g Eiweiß;  
15 g Kohlenhydrate; 8 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

2 kleine Knollen gekochte Rote Bete  
(aus dem Glas)

1 Birne

2 EL Zitronensaft

1 EL Olivenöl Salz

Pfeffer

1 EL Schnittlauchröllchen

### Zubereitung

Rote Bete schälen und in Stifte schneiden. Birne waschen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch ebenfalls in Stifte schneiden. Sofort mit der Hälfte des Zitronensafts vermengen.

Restlichen Zitronensaft mit Öl, Salz, Pfeffer und Schnittlauchröllchen vermischen und über die vorbereiteten Zutaten gießen.



# Radicchio-Orangen-Salat mit Walnussdressing

Pro Portion: 279 kcal; 4 g Eiweiß;  
16 g Kohlenhydrate, 22 g Fett

## Zutaten für 2 Personen

1 kleine rote Zwiebel

200 g Radicchiosalat

1 Orange

1 EL weißer Balsamico-Essig

2 EL Walnussöl

4 EL Orangensaft

Salz

Pfeffer

2 Prisen Zucker

1 EL Walnüsse

## Zubereitung

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Radicchio putzen, waschen, in mundgerechte Stücke zerplücken und gut abtropfen lassen bzw. in einer Salatschleuder trocken schleudern. Orange filetieren (Schale mit einem scharfen Messer entfernen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird). Orangenfilets mit dem Messer herausschneiden und austretenden Saft auffangen.

Aus Balsamico, Öl, Orangensaft und Gewürzen ein Dressing herstellen.

Walnüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe anrösten. Kurz abkühlen lassen.

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen, evtl. nochmals mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.





## Reissalat mit Gemüse und Chili

Pro Portion: 504 kcal; 9 g Eiweiß;  
70 g Kohlenhydrate; 20 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

120 g Vollkornreis

1 Schalotte

1 Zucchini

1 Möhre

1 EL gehackte Mandeln

2 EL Öl

1 Msp. Chilipulver

2 EL Rosinen

2 EL Weißweinessig

Salz und Pfeffer

1 EL gehackte Petersilie

### Zubereitung

Den Reis in Salzwasser nach Packungsanleitung garen und abkühlen lassen. Schalotte, Zucchini und Möhren fein würfeln. Die Mandeln in einer Pfanne mit 1 TL Öl erhitzen.

Zwiebel, Zucchini, Möhren, Chili und Rosinen zugeben und 5 Minuten mitdünstten.

Nun den Reis untermischen. Alles abkühlen lassen.

Aus Essig, dem restlichen Öl, Salz, Pfeffer und Petersilie eine Marinade rühren und unter den Salat mischen. Mindestens 20 Minuten ziehen lassen.



## Schinkensalat

Pro Portion: 449 kcal; 41 g Eiweiß;  
29 g Kohlenhydrate; 19 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

300 g magerer Kochschinken  
12 Cocktailtomaten  
1 Paprika  
1 Gartengurke  
1 Bund Schnittlauch  
3 EL Weißweinessig  
2 EL Öl  
Salz und Pfeffer  
1 Msp. Senf  
2 Vollkornbrötchen

### Zubereitung

Vom Schinken den Fettrand entfernen, den Rest in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Gurke ebenfalls klein schneiden. Schnittlauch waschen und in feine Ringe hacken. Mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Senf zu einem Dressing rühren und mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Etwas ziehen lassen. Lecker dazu: Vollkornbrötchen

## Kohlrabisalat mit Orangen

Pro Portion: 301 Kcal; 6 g Eiweiß;  
23 g Kohlenhydrate; 19 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

2 Kohlrabi  
2 Orangen  
2 EL Öl  
4 EL Weißweinessig  
Salz und Pfeffer  
2 TL Pinienkerne

### Zubereitung

Den Kohlrabi putzen, schälen und in feine Streifen schneiden. Die Orange schälen, die weißen Trennhäute entfernen und die Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer herauslösen.

Den Saft dabei auffangen und mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing rühren.

Kohlrabistreifen mit den Orangenfilets auf einem Teller anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne rösten und auf dem Salat verteilen.

# GEMÜSE SATT – VEGETARISCHES



## Penne all'Arrabbiata

Pro Portion: 503 kcal; 18 g Eiweiß;  
67 g Kohlenhydrate; 18 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 kleine getrocknete rote Chilischote
- 250 g gestückelte Tomaten (Dose)
- Salz und Pfeffer
- frische Basilikumblätter
- 200 g Vollkorn-Penne

### Zubereitung

Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Öl erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Chili zerbröseln und mit den gestückelten Tomaten zugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Die Basilikumblätter unter die Sauce rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spaghetti bissfest garen und mit der Sauce vermengen.

## Spaghetti mit Tomaten, Oliven und Rucola

Pro Portion: 616 kcal; 23 g Eiweiß;  
81 g Kohlenhydrate; 21 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

250 g Vollkorn-Spaghetti  
200 g Cocktailltomaten  
12 Oliven, entsteint  
2 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
Salz und Pfeffer  
1 Bund Rucola

### Zubereitung

Spaghetti bissfest garen. Inzwischen die Tomaten waschen, halbieren und zusammen mit Oliven und Öl in eine große Schüssel geben. Knoblauch hineinpressen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rucola waschen, putzen und klein schneiden.  
Die heißen Spaghetti in die Schüssel geben, mit der Tomaten-Oliven-Mischung vermengen. Erst dann den Rucola unterheben.

## Antipasti – gegrilltes Gemüse

Pro Portion: 401 kcal; 9 g Eiweiß;  
33 g Kohlenhydrate; 24 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

2 Zucchini  
2 Paprika  
Salz und Pfeffer  
4 EL Olivenöl  
2 EL Balsamico-Essig  
2 EL gehackte Petersilie  
4 Scheiben Vollkornbaguette

### Zubereitung

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Zucchini waschen, trocken in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren und Kerne sowie weiße Trennwände entfernen. Das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Das Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und mit 1 EL Olivenöl einpinseln. Leicht salzen und in den Ofen schieben. Nach 10 Minuten wenden, nochmals mit Öl einpinseln und weitere 10 Minuten grillen, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist.  
Aus Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Petersilie eine Vinaigrette rühren und das Gemüse damit beträufeln.



## Ratatouille – mediterraner Gemüseeintopf

Pro Portion: 268 kcal; 9 g Eiweiß;  
18 g Kohlenhydrate; 17 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

- 1 Aubergine
- 4 Tomaten
- 1 Zucchini
- 2 Paprika
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt, etwas Thymian und Petersilie

### Zubereitung

Die Auberginen schälen. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, eiskalt abschrecken, häuten und klein schneiden. Zucchini und Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden.

Das Gemüse in einen Schmortopf geben. Öl aufgießen, salzen und pfeffern. Den Knoblauch dazupressen, die Gewürze zugeben und mit 0,1 Liter Wasser aufgießen. Einmal kurz aufkochen und mit zugedecktem Deckel etwa eine Stunde schmoren lassen.

Dazu schmeckt ein Vollkornbaguette.

## Überbackener Fenchel

Pro Portion: 226 kcal; 13 g Eiweiß;  
22 g Kohlenhydrate; 9 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

2 Fenchelknollen  
4 Tomaten  
2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
2 TL Öl  
1 EL frisch gehackte Petersilie  
2 EL Semmelbrösel  
2 EL frisch geriebener Parmesan

### Zubereitung

Den Fenchel putzen, die äußereren Schalen und harten Stiele wegschneiden. Längs halbieren und in kochendem Salzwasser 15 Minuten garen.

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, eiskalt abschrecken und die Haut abziehen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Die Schalotte und den Knoblauch fein hacken und in einer beschichteten Pfanne mit Öl andünsten. Vom Herd nehmen und mit Petersilie, Semmelbrösel und Parmesan vermengen.

Die Fenchelhälfte in eine feuerfeste Form geben. Zuerst die Tomatenwürfel, dann die Schalotten-Käse-Mischung darauf verteilen. Im Ofen etwa 15 Minuten backen.

## Sommerlicher Nudelsalat

Pro Portion: 391 kcal; 12 g Eiweiß;  
40 g Kohlenhydrate; 20 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

100 g kleine Muschelnudeln  
(aus Hartweizengrieß)  
12 kleine Cocktailltomaten  
1 Gurke  
16 grüne Oliven (entsteint)  
2 EL gehackten Schnittlauch  
2 EL Weißweinessig  
2 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Die Nudeln in einem Topf mit Salzwasser etwa 5 Minuten bissfest garen, dann abschrecken.

Tomaten, Gurke, Oliven und Schnittlauch in sehr kleine Stücke hacken. Mit den Nudeln in einer Schüssel vermengen. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren. In die Schüssel geben und kräftig verrühren.

# Vollkorn-Pizza mit Tomaten und Spinat

Pro Portion: 554 Kcal; 30 g Eiweiß;  
52 g Kohlenhydrate; 25 g Fett

## Zutaten für 2 Personen

60 g Magerquark

10 EL Vollkornmehl

Salz

1 TL Backpulver

1 EL Olivenöl

2 Eigelb

200 g Blattspinat

200 g gestückelte Tomaten (aus der Dose)

1 Knoblauchzehe

Pfeffer

1 TL Oregano

100 g geriebenen Mozzarella

## Zubereitung

Quark, Mehl, Salz, Backpulver, Öl und Ei-gelb in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten. Zu einer runden Pizzaform ausrollen und auf ein Blech mit Backpapier legen. Den Rand hochdrücken.

Den Backofen auf 220 °C vorheizen.

Spinat waschen, abtropfen lassen und verlesen. Mit 1 TL Wasser in einem Topf zuge-deckt 2 bis 3 Minuten dünsten, bis die Blätter zusammengefallen sind. In einem Sieb abtropfen lassen.

Inzwischen Tomaten mit feingehacktem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Oregano würzen und auf dem Teig verteilen. Mit Spinat und Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen etwa 15 bis 20 Minuten backen.

# Pfannkuchen mit Spargel

Pro Portion: 425 Kcal; 17 g Eiweiß;  
32 g Kohlenhydrate; 25 g Fett

## Zutaten für 2 Personen

6 EL Vollkornmehl

2 Eier

1 Prise Salz

12 EL Mineralwasser

400 g grünen Spargel (oder 1 Zucchini)

1 EL Olivenöl

2 EL flüssige Butter

## Zubereitung

Weizenmehl mit Ei, Salz, Mineralwasser kräftig verrühren. Den Teig einige Minuten ruhen lassen.

Inzwischen den Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die Enden abschneiden (Zucchini in lange Streifen schneiden).

Spargel in Salzwasser 8 Minuten gar kochen. Abgießen.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin aus dem Teig zwei dünne Pfannkuchen backen. Spargel darin einrollen und mit etwas flüssiger Butter beträufeln. Salzen und pfeffern.



## Ofenkartoffel „Fürster Art“

Pro Portion: 454 kcal; 19 g Eiweiß;  
46 g Kohlenhydrate ; 21 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

2 große Kartoffeln (600 g)

2 TL Rapsöl

200 g Ricotta

1 TL abgeriebene Zitronenschale

1 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

½ Bund Schnittlauch

½ Kästchen Kresse

200 g gemischte Pilze

4 Lauchzwiebeln

### Zubereitung

Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Kartoffeln gründlich waschen, mit der Hälfte des Öls bepinseln, auch das Backblech einfetten. Kartoffeln auf das vorbereitete Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 75 Minuten backen.

Ricotta mit Zitronenschale und -saft vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter waschen, trocknen und Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kresse abschneiden und mit Schnittlauchröllchen unter die Ricottacreme mischen.

Pilze vorsichtig putzen, große Pilze halbieren und vierteln. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in 1 cm schräge Stücke schneiden. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pilze darin ca. 3 Minuten scharf anbraten, Lauchzwiebeln dazugeben und weitere 2 Minuten bei reduzierter Hitze mitdünsten. Pilzmasse mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln in der Mitte aufbrechen und etwas auseinanderdrücken, Ricottacreme und Pilze darauf verteilen und sofort servieren.



## Reisbällchen mit Tomaten-Lauch-Gemüse

Pro Portion: 480 kcal; 23 g Eiweiß;  
71 g Kohlenhydrate; 11 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

120 g Vollkornreis

4 EL Magerquark

2 EL Paniermehl

2 EL geriebenen Parmesan

4 Zweige Basilikum

Salz

Pfeffer

2 TL Olivenöl

4 kleine Stangen Lauch

4 kleine Tomaten

2 Knoblauchzehen

2 EL Kondensmilch

### Zubereitung

Reis nach Packungsanleitung garen und abkühlen lassen.

Den Quark mit dem Paniermehl und dem Parmesankäse unter den Reis mischen. Basilikum waschen, abzupfen, hacken und zusammen mit Salz und Pfeffer unter die Masse mengen.

Aus dem Teig sechs kleine Bällchen formen und mit der halben Menge Öl goldbraun anbraten. Bällchen herausnehmen und warm stellen.

Den Lauch und die Tomaten waschen und putzen, Lauch in Ringe und Tomaten in große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Im restlichen, heißen Öl die Gemüestücke anschwitzen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Kondensmilch ablösen, mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit den Bällchen servieren.







## Penne mit Radicchio

Pro Portion: 568 kcal ; 18 g Eiweiß;  
72 g Kohlenhydrate; 23 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

200 g kurze Nudeln, z. B. Penne

Jodsalz

1 Kopf Radicchio

2 EL Olivenöl

2 EL Zwiebelwürfel

½ EL Knoblauchwürfel (tiefgefroren)

2 EL gehackte Walnüsse

2 EL geriebener Parmesan

### Zubereitung

Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen.

In der Zwischenzeit den Radicchio waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Das Öl in einer großen Deckelpfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten und die Radicchiostreifen zugeben. Zugedeckt 3 Minuten schmoren.

Nudeln abgießen und mit Gemüse, Walnüssen und Parmesan in der Pfanne mischen.



# Gemüseburger

Pro Portion: 375 kcal; 15 g Eiweiß;  
39 g Kohlenhydrate; 17 g Fett

## Zutaten für 2 Personen

2 Kartoffeln  
Salz  
1 Karotte  
1 Zucchini  
2 EL Magerquark  
1 Ei  
Muskat  
2 Vollkornbrötchen  
2 TL Tomatenpesto (aus dem Glas)  
1 EL Olivenöl  
4 Basilikumblättchen

## Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und 20 Minuten in kochendem Salzwasser garen, abgießen, abkühlen lassen, pellen und grob reiben. Karotte und Zucchini waschen. Die Karotte schälen, Karotte und Zucchini grob raspeln und gut ausdrücken. Kartoffeln, Gemüseraspel, Quark und Ei mischen und mit Salz und Muskat würzen. Die Masse zu zwei Buletten formen. Die Vollkornbrötchen halbieren und mit je 1 TL Tomatenpesto bestreichen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Buletten von beiden Seiten 3–4 Minuten braten. Die Buletten auf die unteren Hälften der Brötchen legen, je zwei Basilikumblättchen darauflegen und mit den oberen Brötchenhälften abdecken.





# FISCH UND FLEISCH

## Gebratener Thunfisch mit Tomaten-Zitrus-Salsa

Pro Portion: 752 Kcal; 30 g Eiweiß;  
70 g Kohlenhydrate; 34 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

100 g Vollkornreis  
Saft von 1 Zitrone  
2 Thunfischsteaks (200 g)  
2 Orangen  
4 Tomaten  
Salz, Pfeffer  
2 EL Olivenöl  
2 TL frisch gehackte Petersilie

### Zubereitung

Den Reis nach Packungsanweisung garen. Thunfisch waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und 10 Minuten marinieren.

Inzwischen die Orange schälen und das Fruchtfleisch filtrieren. Die Orangenfilets und die Tomaten fein würfeln, vermengen und mit 1 TL Olivenöl, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

Thunfisch leicht salzen und pfeffern und in einer Pfanne mit 2 TL Olivenöl von jeder Seite etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salsa und Reis genießen.

### TIPP

Enthält besonders viel Omega-3-Fettsäuren.

## Gegrillter Lachs mit Mangosauce

Pro Portion: 519 kcal; 39 g Eiweiß;  
25 g Kohlenhydrate; 26 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

400 g Lachsfilet (frisch oder TK)  
Saft von 2 Limetten  
2 EL Pflanzenöl  
1 Mango  
Saft von einer Orange  
Salz und Pfeffer  
etwas frische Minze

### Zubereitung

Den Lachs kalt abspülen, trocken tupfen, mit Limettensaft und Erdnussöl beträufeln und 15 Minuten marinieren.  
Inzwischen die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und fein würfeln. Mit Orangensaft im Mixer fein pürieren.  
Die gewaschenen Minzeblättchen in feine Streifen schneiden, unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Den Lachs salzen und pfeffern und einer Grillpfanne von beiden Seiten etwa 3 Minuten anbraten. Mit Mangosauce anrichten.

## Gedünster Rotbarsch mit Tomaten und Parmesan

Pro Portion: 628 kcal; 52 g Eiweiß;  
38 g Kohlenhydrate; 29 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

2 Rotbarschfilets (je 200 g ohne Haut und Gräten; wahlweise Seelachsfilet)  
2 EL Olivenöl  
20 Cocktailtomaten  
20 frische Basilikumblätter  
Salz und Pfeffer  
100 g Vollkorn-Spaghetti  
2 EL frisch geriebenen Parmesan

### Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.  
Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und mit Olivenöl bestreichen. In eine Auflaufform legen.  
Tomaten waschen und halbieren. Mit Basilikumblättern über dem Fisch verteilen. Kräftig salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. Im Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen.  
Inzwischen die Spaghetti zubereiten und mit dem Fisch auf einem Teller anrichten.  
Mit Parmesan bestreuen.

## Kräuter-Dorade in Folie

Pro Portion: 634 kcal; 54 g Eiweiß;  
48 g Kohlenhydrate; 22 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

2 Frühlingszwiebeln  
frische Kräuter (Basilikum, Petersilie)  
4 Cocktailtomaten  
2 küchenfertige Doraden (oder Forellen)  
Saft von 1 Zitrone  
Salz, Pfeffer  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
Vollkornbaguette

### Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Frühlingszwiebel und Kräuter waschen und klein schneiden. Tomaten klein würfeln. Die Dorade ausspülen und trocken tupfen. Von innen und außen mit Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer einreiben. Die Dorade auf ein großes Stück Alufolie legen und mit Frühlingszwiebel, Kräutern und Tomatenwürfeln und der geschälten Knoblauchzehe füllen. Mit Olivenöl beträufeln und die Alufolie so zusammenfalten, dass kein Saft herauslaufen kann. Das Päckchen für etwa 30 Minuten im Ofen garen. Frisches Vollkornbaguette dazu servieren.

## Muscheln in Weißweinsauce

Pro Portion: 605 kcal; 61 g Eiweiß;  
25 g Kohlenhydrate; 8 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

1,2 kg frische Muscheln (oder TK)  
2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
½ l trockener Weißwein  
2 Lorbeerblätter  
Salz und Pfeffer  
Vollkornbaguette

### Zubereitung

Die Muscheln kräftig abbrausen (bereits geöffnete Muscheln wegwerfen!). Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. In einem großen Topf Wein, Schalotten- und Knoblauchwürfel und das Lorbeerblatt aufkochen lassen. Salzen und pfeffern. Die Muscheln zugeben und bei geschlossenem Deckel 10 bis 12 Minuten garen. Die Muscheln mit dem Sud in einen Teller geben (hat sich eine Muscheln beim Kochen nicht geöffnet, besser wegwerfen). Wer mag, kann den Sud mit frischem Vollkornbaguette auftunken.

# Gefüllte Räucherfisch-Tomaten

Pro Portion: 203 kcal; 20 g Eiweiß;  
21 g Kohlenhydrate; 4 g Fett

## Zutaten für 2 Personen

- 4 große Fleischtomaten
- 8 EL Joghurt natur, fettarm
- 1 Zweig frischer Basilikum
- 120 g geräucherte Forelle
- Salz, Pfeffer
- 2 Vollkornbrötchen

## Zubereitung

Die Tomaten mit einem scharfen Messer bzw. Löffel vorsichtig aushöhlen. Das Fruchtfleisch aufheben. Basilikum waschen und klein hacken.

Die Hälfte des Tomatenfruchtfleisches klein würfeln, mit Joghurt und Basilikum vermischen, salzen und pfeffern.

Räucherforelle in ganz kleine Würfel schneiden und unterheben. Die Creme in die Tomaten füllen.

Leckere Beilage: Vollkornbrötchen.



## Forelle mit Tomaten-Bruschetta

Pro Portion: 519 kcal; 52 g Eiweiß;  
23 g Kohlenhydrate; 22 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

400 g Forellenfilet, frisch

je 1 Zweig Thymian, Rosmarin oder Oregano

Saft einer Zitrone

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

4 Knoblauchzehen

4 kleine Tomaten

4 Scheiben Vollkornbaguette

### Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Das Forellenfilet waschen und trocken tupfen. Salzen und pfeffern und auf ein großes Stück Alufolie auf ein Backblech legen.

Kräuter waschen, abschütteln und die Blätter abzupfen. Zitrone auspressen und zusammen mit 1 TL Olivenöl, Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren.

Knoblauch schälen und fein hacken. Die Hälfte unter die Kräutermarinade rühren und die Forelle großzügig damit bestreichen. Die Alufolie verschließen und das Päckchen für 20 Minuten im Ofen garen. Inzwischen die Tomaten waschen, klein würfeln und mit dem restlichen Knoblauch und 2 TL Olivenöl vermengen.

Die Tomatenmischung auf den Brotscheiben verteilen und diese die letzten 5 Minuten im Ofen mitrösten.

# Kabeljau in mediterraner Tomatensauce

Pro Portion: 340 Kcal; 32 g Eiweiß;  
13 g Kohlenhydrate; 17 g Fett

## Zutaten für 2 Personen

- 2 Kabeljaufilets (300 g)
- 2 TL Mehl
- 2 EL Olivenöl
- 1 Schalotte
- 1 Sellerie
- 1 Zucchini
- je 1 Zweig Rosmarin, Thymian und Salbei
- Salz und Pfeffer
- 200 g gestückelte Tomaten

## Zubereitung

Kabeljau waschen und trocken tupfen. Kurz in Mehl wälzen und in 1 TL Olivenöl von jeder Seite 2 Minuten anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Schalotte schälen und klein würfeln. Sellerie und Zucchini waschen, putzen und klein schneiden.

Übriges Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und erst die Schalotte, dann Sellerie, Zucchini, Rosmarin, Thymian und Salbei und Tomaten zugeben und etwa 10 Minuten eindicken lassen.

Dann den Fisch hineinlegen und bei niedriger Hitze sanft fertig garen.



# Hähnchencurry mit Gemüse

Pro Portion: 567 Kcal; 33 g Eiweiß;  
68 g Kohlenhydrate; 18 g Fett

## Zutaten für 2 Personen

200 g Hähnchenbrustfilet

1 Msp. China-Gewürzmischung

2 EL Sesamöl

100 g Basmati-Reis (Vollkorn)

4 Möhren

2 Paprika

40 g Bambussprossen

100 ml Geflügelfond

1 TL grüne Curry-Paste

200 ml Kokosmilch, ungesüßt

20 g Cashewnüsse

## Zubereitung

Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Mit der Gewürzmischung und 1 TL Öl marinieren. Basmatireis nach Packungsanweisung garen.

Inzwischen Möhren und Paprika waschen, putzen und klein würfeln. Sprossen waschen.

Nun das restliche Öl im Wok (oder Pfanne) erhitzen und die Currysauce kurz anschwitzen. Kokosmilch und den Geflügelfond zugeben und kurz aufkochen lassen. Dann Fleisch, Gemüse und Sprossen zugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mit Cashewnüssen bestreuen und mit Reis genießen.

# Saltimbocca (Kalbs-schnitzel mit Salbei) mit Tomatensalat

Pro Portion: 504 kcal; 34 g Eiweiß;  
13 g Kohlenhydrate; 31 g Fett

## Zutaten für 2 Personen

- 6 Tomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico-Essig
- Salz und Pfeffer
- 4 dünne Kalbsschnitzel (je 60 g)
- 4 Scheiben hauchdünner Parmaschinken
- 4 große Salbeiblätter
- 2 EL Olivenöl
- 6 EL Weißwein
- 4 Zahnstocher

## Zubereitung

Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden und mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer unter die Tomaten mengen.

Die Kalbsschnitzel trocken tupfen und flach drücken. Jedes Schnitzel mit einer Scheibe Schinken umwickeln. Das Salbeiblatt darauflegen und mit dem Zahnstocher feststecken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel von jeder Seite etwa 3 Minuten anbraten. Leicht salzen und pfeffern. Mit Weißwein ablöschen und dann auf einem Teller anrichten.



## Chili con carne

Pro Portion: 554 kcal; 43 g Eiweiß;  
20 g Kohlenhydrate; 33 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

200 g Kidneybohnen (gegart, aus der Dose)  
2 Paprika  
2 Schalotten  
1 TL Olivenöl  
300 g mageres Rinderhackfleisch  
Salz und Pfeffer  
1 Msp. Chilipulver  
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel  
1 Msp. getrockneter Oregano  
200 g gestückelte Tomaten  
150 ml Fleischbrühe  
2 TL gehackte Petersilie

### Zubereitung

Die Bohnen abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Paprika putzen und klein würfeln. Schalotte schälen und fein hacken.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Zuerst das Hackfleisch anbraten. Dann Schalotte und Knoblauch zugeben und 10 Minuten sanft garen. Mit Salz, Pfeffer und den Gewürzen kräftig abschmecken. Tomaten, Brühe und Bohnen zugeben und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

Mit Petersilie garnieren.



# Schweinefilet mit Fenchel

Pro Portion: 470 kcal; 59 g Eiweiß;  
4 g Kohlenhydrate; 15 g Fett

## Zutaten für 2 Personen

500 g Schweinefilet am Stück

Salz und Pfeffer

2 Fenchelknoten

2 EL Öl

200 ml trockener Weißwein

abgeriebene Schale von 1 Orange

## Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Das Fleisch waschen, von Sehnen befreien und kräftig salzen und pfeffern.

Den Fenchel waschen, die harten Stiele entfernen und vierteln.

Das Öl in einer feuerfesten Form (Bräter) erhitzen und das Filet und den Fenchel rundherum anbraten. Mit Weißwein ablö schen. Mit Pfeffer und Orangenschale bestreuen und im Backofen 30 Minuten schmoren.



## Rinderfilet mit Tomatensauce und Salat

Pro Portion: 515 kcal; 47 g Eiweiß;  
15 g Kohlenhydrate; 29 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

400 g Rinderfilet

Salz und Pfeffer

2 EL Olivenöl

2 Schalotten

200 g gestückelte Tomaten

1 Prise Zucker

1 Spritzer Tabasco

1 Salatherz

4 Tomaten

1 Salatgurke

2 EL Balsamico-Essig

2 EL Olivenöl

### Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben.

1 TL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Filet bei starker Hitze von allen Seiten goldbraun anbraten. Das Fleisch auf ein Backblech legen und im heißen Ofen auf mittlerer Schiene etwa 25 Minuten garen.

Inzwischen die Schalotte fein hacken und in 1 TL Öl glasig dünsten. Tomaten, Salz, Pfeffer, Zucker und Tabasco zugeben und etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Salat, Tomaten und Gurke waschen, putzen und kleinschneiden. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren und mit dem Salat vermischen. Mit Rinderfilet und Tomatensauce anrichten.



# Putenröllchen in Kokossauce

Pro Portion: 349 kcal; 27 g Eiweiß;  
43 g Kohlenhydrate; 7 g Fett

## Zutaten für 2 Personen

2 g Ingwer  
1 Knoblauchzehe  
½ rote Peperoni  
100 g Wildreismischung  
4 dünne Putenschnitzel (à 50 g)  
Salz und Pfeffer  
1 TL Sambal Oelek  
1 EL Öl  
1 Msp. gehacktes Zitronengras  
120 ml Kokosmilch, ungesüßt  
2 TL saure Sahne  
1 TL Limettensaft  
4 Zahnstocher

## Zubereitung

Ingwer und Knoblauch fein hacken. Peperoni längs halbieren, entkernen und vorsichtig klein würfeln.

Reis nach Packungsanweisung garen.

Das Fleisch salzen und pfeffern und hauchdünn mit Sambal Oelek bestreichen. Aufrollen und mit Zahnstochern feststecken. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Putenröllchen rundherum goldbraun anbraten.

Knoblauch, Ingwer, Peperoni und Zitronengras hinzufügen und kurz mitbraten. Mit Kokosmilch ablöschen, saure Sahne unterrühren. Die Sauce etwa 10 Minuten köcheln lassen, die Röllchen dabei ab und zu wenden. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Die Röllchen quer halbieren, mit Reis und Kokosauce anrichten.

# Putenfilet mit Reis und Quark

Pro Portion: 542 kcal; 56 g Eiweiß;  
55 g Kohlenhydrate; 9 g Fett

## Zutaten für 2 Personen

100 g Vollkornreis

2 Paprika

2 Frühlingszwiebeln

300 g Magerquark

6 EL Milch, fettarm

Salz und Pfeffer

1 Bund Schnittlauch

200 g Putenbrustfilet

2 TL Olivenöl

## Zubereitung

Den Reis nach Packungsanweisung garen. Paprika und Frühlingszwiebel waschen, putzen und klein schneiden. Magerquark mit Milch verrühren. Gemüse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen und in feine Ringe schneiden. Mit dem Quark vermischen. Die Putenbrust abspülen, trocken tupfen, salzen und in einer Pfanne mit Olivenöl von jeder Seite etwa drei bis vier Minuten knusprig braten. Mit Reis und Quark genießen.

## TIPP

Enthält besonders viel Magnesium und Vitamin B<sub>2</sub>.





## Knusperhähnchen mit rotem Püree

Pro Portion: 563 kcal; 46 g Eiweiß;  
48 g Kohlenhydrate; 20 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

2 kleine Hähnchenkeulen

1 TL Rapsöl

1 EL flüssiger Honig

Salz

Pfeffer

Curry

Für das Püree:

4 Kartoffeln

1 Hokkaidokürbis (150 g)

1 Karotte

400 ml Milch

Muskat

1 EL Schnittlauchröllchen

### TIPP

Enthält besonders viel Magnesium und Vitamin B<sub>2</sub>.

### Zubereitung

Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Hähnchenkeulen gründlich unter kaltem Wasser waschen und mit einem Küchenkrepp gut abtupfen.

Aus Öl, Honig und Gewürzen eine Marinade herstellen und die Hähnchenkeulen damit bestreichen. Keulen auf ein Backblech legen und im Ofen ca. 30–40 Minuten backen. Immer wieder mit heraustropfendem Fett bestreichen.

Kartoffeln, Kürbis und Karotte waschen und trocknen. Kartoffeln und Karotte schälen und in gleich große Würfel schneiden. Kürbis entkernen und mit der Schale in Würfel schneiden. Milch und Gemüsewürfel in einen Topf geben und aufkochen lassen. Bei reduzierter Hitze unter häufigem Rühren in ca. 20 Minuten gar kochen. Falls noch Flüssigkeit benötigt wird, Wasser zugießen.

Masse mit einem Pürierstab fein mixen und mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer und Schnittlauchröllchen würzen.

Etwas Bratenfond über die Keulen geben und mit Püree servieren.



## Thunfisch „Provence“

Pro Portion: 572 kcal; 40 g Eiweiß;  
8 g Kohlenhydrate; 42 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

2 Thunfischfilets (300 g)

½ Zitrone

6 schwarze Oliven

2 milde Peperoni

½ große Dose geschälte Tomaten (ca. 400 g)

Salz

Pfeffer

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 TL Olivenöl

1 Zweig Rosmarin

### Zubereitung

Die Fischfilets trocken tupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln.

Die Oliven entsteinen und grob zerkleinern. Peperoni in schmale Ringe schneiden. Die Tomaten grob zerkleinern.

Den Thunfisch salzen und pfeffern. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in Würfelchen schneiden. Das Öl in einer feuerfesten Form erhitzen, die Zwiebel- und Knoblauchwürfel und den Rosmarinzweig darin anbraten, und den Fisch auf beiden Seiten 1 Minute anbraten.

Die restlichen Zutaten zugeben und im Backofen etwa 10–20 Minuten garen.





# Lachs mit Mangodressing

Pro Portion: 420 kcal; 27 g Eiweiß;  
18 g Kohlenhydrate; 26 g Fett

## Zutaten für 2 Personen

2 Lachsfilets  
1 EL Limettensaft  
Salz  
Pfeffer  
1 TL Olivenöl  
½ Mango  
einige Zweige Zitronenmelisse  
100 g Joghurt natur  
1 TL Dijonsexf  
1 TL Zitronensaft

## Zubereitung

Die Fischfilets unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer bestreuen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Lachsfilets von jeder Seite 2–3 Minuten anbraten.

In der Zwischenzeit die Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zitronenmelisse waschen und trockenschleudern. Mit einem Pürierstab die Mangowürfel, die Zitronenmelisse, den Joghurt, den Senf und den Zitronensaft glatt mixen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Lachsfilets damit anrichten.



# SÜSSES FÜR DIE SEELE

## Biskuit-Omelett mit Orangenquark

Pro Portion: 281 kcal; 21 g Eiweiß;  
30 g Kohlenhydrate; 8 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

2 Eiweiß

1 TL Zitronensaft

2 Eigelb

abgeriebene Schale von 1 Zitrone

2 TL Vanillezucker

2 EL Vollkornmehl

2 Orangen

2 TL Ahornsirup

150 g Magerquark

### Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Eiweiß mit Zitronensaft zu Eischnee schlagen. Eigelb mit Zitronenschale und Vanillezucker schaumig schlagen. Das Mehl auf die Eigelbmasse sieben und vorsichtig unterheben. Den Eischnee darauf verteilen und ebenfalls behutsam unterheben.

Die Masse auf einem mit Backpapier belegtem Blech kreisförmig verstreichen und im Ofen etwa 6 Minuten goldgelb backen. Abkühlen lassen.

Die Orange schälen, die weißen Trennwände entfernen und die Orangenfilets mit einem scharfen Messer herausschneiden. Den austretenden Saft auffangen und mit Ahornsirup und Quark verrühren.

Den Biskuit damit bestreichen, Orangenfilets darauflegen und zusammenklappen.

## Bunter Obstsalat mit Erdbeerjoghurt

Pro Portion: 424 kcal; 10 g Eiweiß;  
86 g Kohlenhydrate; 3 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

- 2 Äpfel
- 1 Birne
- 2 Bananen
- 2 Orangen
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Honig
- 200 g Erdbeeren (frisch oder TK)
- 200 g Joghurt natur, fettarm

### Zubereitung

Das Obst waschen, putzen und klein schneiden. Mit Zitronensaft und Honig verrühren. Erdbeeren waschen, putzen und mit dem Joghurt pürieren. Über den Obstsalat gießen.





## Ananas mit Kokoscreme

**Pro Portion: 165 Kcal; 14 g Eiweiß;  
21 g Kohlenhydrate; 2 g Fett**

### Zutaten für 2 Personen

250 g Ananas

200 g Magerquark

2 EL Kokosmilch, ungesüßt

1 TL Kokosraspel

### Zubereitung

Ananas schälen und in Stücke schneiden. Den Quark mit Kokosmilch verrühren und auf den Ananasstücken verteilen. Mit Kokosraspeln bestreuen.

## Crêpes mit Fruchtquark

Pro Portion: 344 kcal; 21 g Eiweiß;  
33 g Kohlenhydrate; 14 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

2 Eier  
4 EL Mineralwasser  
10 EL Milch, fettarm  
2 EL Vollkornmehl (10 g)  
150 g Magerquark  
2 EL Orangensaft  
2 TL Honig  
1 Prise Zimt  
200 g gemischte Beeren  
1 EL Öl

### Zubereitung

Ei, Mineralwasser, Milch und Mehl mit dem Mixer zu einem glatten Teig verrühren. 10 Minuten quellen lassen.

Inzwischen Quark mit Orangensaft, Honig und Zimt verrühren. Beeren waschen und verlesen.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Teig hineingießen und daraus einen dünnen Pfannkuchen backen. Auf einen Teller geben und mit Quark und Früchten belegen. Einmal zusammenklappen. Mit Puderzucker bestäuben.

## Mandel-Milchreis mit Kirschen

Pro Portion: 367 kcal; 11 g Eiweiß;  
54 g Kohlenhydrate; 11 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

2 EL gehackte Mandeln oder Rosinen  
300 ml Milch, fettarm  
75 g Vollkorn-Milchreis  
1 EL brauner Rohrzucker  
200 g Kirschen (aus dem Glas)  
1 Zweig Zitronenmelisse oder Minze

### Zubereitung

Mandeln in einer Pfanne rösten, bis sie anfangen zu duften. Beiseite stellen.

Milch und Reis in einen Topf geben und aufkochen. Hitze reduzieren. Mit geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten kochen. Vom Herd nehmen und weitere 10 Minuten quellen lassen. Immer wieder umrühren. Zucker und Mandeln untermischen. Reis in ein Schälchen füllen und mit Kirschen und Zitronenmelisse garnieren.

## Schokofrüchte

Pro Portion: 136 Kcal; 3 g Eiweiß;  
21 g Kohlenhydrate; 4 g Fett

### Zutaten für 4 Portionen

100 g frische Erdbeeren  
100 g getrocknete Früchte (z.B. Aprikosen)  
50 g Bitterschokolade

### Zubereitung

Die Schokolade zerkleinern und im Wasserbad langsam schmelzen.

Die Erdbeeren waschen und mit den Aprikosen jeweils zur Hälfte in die flüssige Schokolade eintauchen. Auf einem Ku-chengitter abtropfen lassen. Danach im Kühlschrank aufbewahren.



## Zitrus-Carpaccio

Pro Portion: 229 Kcal; 4 g Eiweiß;  
42 g Kohlenhydrate; 1 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

2 Orangen, unbehandelt  
2 Grapefruits, unbehandelt  
100 ml Wasser  
2 TL Honig  
1 Msp. Zimt  
4 EL Joghurt natur, fettarm  
Zitronenmelisse

### Zubereitung

Orange und Grapefruit unter heißem Wasser abwaschen, abreiben und die Schale mit einem Zestenreißer (oder scharfen Messer) dünn abschälen. Die Früchte schälen und das Fruchtfleisch quer in hauchdünne Scheiben schneiden. Auf einem Teller auslegen.

Das Wasser in einem Topf mit Honig, Zimt und den Orangenzensten 5 Minuten kochen, bis eine Art Sirup entsteht. Diesen löffelweise über die Früchteträufeln.

Mit Joghurt und Zitronenmelisse garnieren.

# Buttermilch-Panna-Cotta mit Erdbeersauce

Pro Portion: 138 kcal; 5 g Eiweiß;  
25 g Kohlenhydrate; 1 g Fett

## Zutaten für 2 Personen

250 ml Buttermilch

2 EL Zucker (Fruchtzucker)

1 Vanilleschote

4 Blatt Gelatine

200 g Erdbeeren (frisch oder TK)

## Zubereitung

Buttermilch in einen Topf gießen und mit Zucker verrühren. Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen und in die Milch rühren. Alles bei schwacher Hitze zum Kochen bringen. 15 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Topf vom Herd nehmen. Die Gelatine in der Hand kurz ausdrücken und in einem separaten Topf unter Rühren auflösen (nicht kochen!). In die warme Milch geben und kräftig verrühren.

Nun in ein Förmchen gießen und einige Stunden kalt stellen.

Die Erdbeeren waschen, putzen und mit dem Pürierstab zu einer Sauce verrühren.



## Kirschmuffins

Pro Stück: 245 kcal; 6 g Eiweiß;  
39 g Kohlenhydrate; 7 g Fett

### Zutaten für 6 Stück

70 g weiche Halbfett-Butter

100 g Kirschen (aus dem Glas)

125 g Vollkornmehl

3 EL Vollkorn-Haferflocken

1 Msp. Zimt

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

1 Ei

7 EL brauner Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

100 g Joghurt natur, fettarm

### Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Butter zerlassen und abkühlen lassen.

Kirschen abgießen.

Dann das Mehl mit den Haferflocken, Zimt, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermengen.

Das Ei in einer weiteren Schüssel verquirlen. Zucker und die flüssige Butter unterrühren, dann den Joghurt zugeben. Nochmals verrühren und die Masse mit den Kirschen zur Mehlmischung geben. Mit dem Schneebesen nur so lange verrühren, bis alle Zutaten feucht sind.

Den Teig in 6 Muffinformchen füllen und im Backofen etwa 20 Minuten goldgelb backen. Mit Puderzucker bestäuben.

In einer luftdichten Dose lassen sich die Muffins ein paar Tage aufbewahren. Wer ganz sicher gehen will, kann sie auch einfrieren.





# Rhabarberquark mit Amarettinistreuseln

Pro Portion: 293 kcal; 18 g Eiweiß;  
49 g Kohlenhydrate; 2 g Fett

## Zutaten für 2 Personen

150 g Rhabarber

1 EL Zitronensaft

80 g Zucker

1 EL Amarettini

250 g Magerquark

1 Schuss Mineralwasser

½ Vanilleschote



## Zubereitung

Den Rhabarber waschen, putzen und in 1,5 cm große Stücke schneiden. Mit dem Zitronensaft und dem Zucker in einen Topf geben, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 5 Minuten garen. Abkühlen lassen und 45 Sekunden mit dem Schneidestab pürieren.

Die Amarettini grob zerbröseln. Quark und Mineralwasser mit einem Schneebesen glatt rühren.

Die Vanilleschote der Länge nach halbieren, das Mark herauskratzen und unter die Quarkmasse rühren.

Das Rhabarberpüree rasch unterheben, in zwei Schälchen füllen, mit den Amarettini-streuseln bestreuen und servieren.



## Frischer Beeren-Vanille-Joghurt

Pro Portion: 148 kcal; 7 g Eiweiß;  
20 g Kohlenhydrate; 3 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

½ Vanilleschote

300g Joghurt natur, fettarm

2 TL flüssiger Honig, z. B. Akazienhonig

100 g frische Brombeeren

100 g frische Heidelbeeren

100 g frische Himbeeren

### Zubereitung

Die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Mark mit einem scharfen Messer herauskratzen. Zusammen mit dem Joghurt und dem Honig glatt rühren. Die Beeren vorsichtig waschen, eventuell Stiele entfernen und die Früchte vorsichtig unter den vorbereiteten Joghurt mengen.





# SNACKS UND SANDWICHES

## Bananen-Kokos-Knäcke

Pro Portion: 270 kcal; 11 g Eiweiß;  
49 g Kohlenhydrate; 3 g Fett

### Zutaten

- 1 TL Kokosflocken
- 2 EL Magerquark
- 1 TL Honig
- 2 Scheiben Vollkornknäckebrot
- 1 Banane

### Zubereitung

Kokosflocken mit Quark und Honig verrühren. Die Masse auf den Knäckebrotscheiben verstreichen.

Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und die Brote damit belegen.

## Sandwichrollen mit Schinken und Rucola

Pro Portion: 93 kcal; 8 g Eiweiß;  
10 g Kohlenhydrate; 3 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

- 60 g Frischkäse, fettarm
- Salz und Pfeffer
- 25 g Rucola
- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 2 Scheiben magerer Kochschinken
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Den Frischkäse mit Salz und Pfeffer vermischen. Rucola putzen und waschen.

Das Brot entrinden, längs halbieren und mit Frischkäsecreme bestreichen. Mit Rucola und Schinken belegen und die Brotscheiben von der Schmalseite her aufrollen. Die zwei Rollen in Alufolie wickeln und im Kühlschrank kalt stellen.

Vor dem Servieren die Rollen schräg in Stücke schneiden.

# Vollkornbrot mit Camembertcreme

Pro Portion: 204 kcal; 19 g Eiweiß;  
23 g Kohlenhydrate; 3 g Fett

## Zutaten für 2 Personen

25 g reifer Camembert (Halbfettstufe)  
50 g Magerquark  
1 EL Mineralwasser  
1 Msp. Paprikapulver, edelsüß  
Salz, Pfeffer  
½ Bund Schnittlauch  
1 Frühlingszwiebel  
½ Paprika  
2 Scheiben Vollkornbrot

## Zubereitung

Camembert und Quark mit dem Pürierstab zu einer cremigen Masse verrühren. Nach und nach so viel Mineralwasser zugeben, dass die Masse cremig, aber nicht flüssig wird. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauch und Frühlingszwiebel waschen und in dünne Ringe schneiden. Paprika waschen, entkernen und klein würfeln.

Brotscheiben mit Käsecreme bestreichen und mit Schnittlauch, Zwiebel und Paprika garnieren.



## Apfel-Möhren-Rohkost

Pro Portion: 200 kcal, 4 g Eiweiß;  
23 g Kohlenhydrate; 10 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

1 Apfel  
2 Karotten  
Salz, Pfeffer  
2 TL Honig  
3 EL Zitronensaft  
1 EL Rapsöl  
2 EL gehackte Haselnüsse  
einige Blätter Zitronenmelisse

### Zubereitung

Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und mit Schale raspeln. Möhren schälen, waschen und ebenfalls fein raspeln.

Salz, Pfeffer und Honig mit Zitronensaft und Diätpflanzenöl vermischen und zusammen mit 1 EL Haselnüssen und etwas gehackter Zitronenmelisse unter die Apfel-Karotten-Rohkost heben.

Auf zwei Schalen verteilen, mit einigen Blättern Zitronenmelisse und den restlichen Haselnüssen dekorieren.





## Vollkorn-Sandwich mit Birnenquark

Pro Portion: 178 kcal; 8 g Eiweiß;  
25 g Kohlenhydrate; 5 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

1 Birne  
1 TL Zitronensaft  
50 g Magerquark  
2 EL Milch, fettarm  
1 EL geraspelte Mandeln  
2 Scheiben Vollkornbrot

### Zubereitung

Die Birne waschen, klein schneiden und grob raspeln, dann sofort mit Zitronensaft beträufeln.

Quark mit Milch glatt rühren. Birnenraspel und Mandelblättchen untermischen. Den Quark auf den Brotscheiben verstreichen, zusammenklappen und in der Mitte halbieren.

Die Hälften in Folie wickeln und im Kühl schrank aufbewahren.

## Thunfisch-Sandwich

Pro Portion: 217 kcal; 20 g Eiweiß;  
25 g Kohlenhydrate; 4 g Fett

### Zutaten für 1 Person

1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (50 g)  
2 knackige Salatblätter  
1 kleine Tomate  
1 kleiner Stangensellerie  
1 EL Frischkäse, fettarm  
1 TL Zitronensaft  
½ Knoblauchzehe  
Salz und Pfeffer  
2 Scheiben Vollkorntoast

### Zubereitung

Den Thunfisch gut abtropfen lassen und mit einer Gabel zerpfücken. Die Salatblätter waschen, trockentupfen. Die Tomate waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Sellerie klein würfeln.

Frischkäse und Zitronensaft verrühren, Knoblauch schälen und dazupressen. Thunfisch, Tomaten und Sellerie untermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Brot nach Belieben toasten. Eine Brotscheibe mit Salat belegen, die Thunfisch Gemüse-Mischung darüberverteilen, die zweite Brotscheibe darauflegen.

## Mango-Schinken-Wraps

Pro Portion: 453 kcal; 24 g Eiweiß;  
51 g Kohlenhydrate; 16 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

½ reife Mango  
100 g gekochter Schinken  
2 Tortilla-Fladen  
2 EL Frischkäse, fettarm  
2 TL frisch gehackte Petersilie  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Mango schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden und diese in dünne Streifen schneiden. Schinken ebenfalls in Streifen schneiden.

Tortilla im heißen Backofen bei 100 °C einige Minuten erwärmen, dann herausnehmen und halbieren.

Frischkäse mit Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen und auf den Tortillas verstreichen. Mango und Schinken darauf verteilen und tütenförmig aufrollen.

## Gemüse-Parmesan-Sandwich

Pro Portion: 200 kcal; 10 g Eiweiß;  
25 g Kohlenhydrate; 6 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

2 kleine Möhren  
1 kleine Frühlingszwiebel  
2 EL Kresse oder Sprossen  
4 EL Frischkäse, fettarm  
1 TL frisch geriebener Parmesan  
Salz und Pfeffer  
4 Scheiben Vollkornbrot

### Zubereitung

Möhren waschen, schälen und fein raspeln. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Kresse waschen.

Alles mit Frischkäse und dem geriebenen Parmesan vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf zwei Vollkornbrot-scheiben verstreichen.

Die beiden anderen Brotscheiben darauflegen und diagonal durchschneiden. Die Hälften in Folie wickeln und im Kühl-schrank aufbewahren.

## Feigen-Parmaschinken-Sandwich

Pro Portion: 197 kcal; 12 g Eiweiß;  
21 g Kohlenhydrate; 7 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

100 g Rucola  
2 Feigen  
1 EL geriebener Parmesan  
1 TL Olivenöl  
1 TL Zitronensaft  
Salz und Pfeffer  
50 g Parmaschinken  
4 Scheiben Vollkorn-Toast

### Zubereitung

Rucola waschen und klein schneiden. Die Feigen vorsichtig schälen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Mit Rucola, Olivenöl, Zitronensaft und Parmesan vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Toast rösten und den Parmaschinken auf zwei Toastscheiben verteilen. Dann die Rucola-Feigen-Mischung darauf verstreichen. Mit den beiden anderen Toastscheiben belegen und diagonal zerteilen. Die beiden Hälften in Folie wickeln und im Kühlschrank aufbewahren.

## Gemüsesticks mit Joghurt-Dip

Pro Portion: 94 kcal; 6 g Eiweiß;  
12 g Kohlenhydrate; 2 g Fett

### Zutaten für 1 Person

½ Bund Schnittlauch  
1 EL Zitronensaft  
60 g Joghurt natur, fettarm  
½ Knoblauchzehe  
Salz und Pfeffer  
200 g Gemüse (z. B. Kohlrabi, Möhren, Sellerie)

### Zubereitung

Schnittlauch waschen, putzen und in sehr feine Ringe schneiden. Mit Zitronensaft und Quark verrühren. Knoblauch hineinpressen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse waschen, schälen und in dünne Stifte schneiden. In den Joghurt-Dip tauchen und genießen.

Tipp: Statt Schnittlauch können Sie auch  $\frac{1}{2}$  geriebenen Apfel und  $\frac{1}{4}$  TL Currysüppchen unterrühren.

# Avocadocreme

Pro Portion: 145 kcal; 2 g Eiweiß;  
2 g Kohlenhydrate; 15 g Fett

## Zutaten für 2 Personen

1 mittelgroße reife Avocado

1 EL frischer Zitronensaft

1 TL Öl

2 EL saure Sahne

Salz

Pfeffer

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

2 EL Zwiebeln, feingehackt

1 Spritzer Tabasco

## Zubereitung

Avocado halbieren, Kern entfernen, schälen und mit einer Gabel das Fruchtfleisch zerdrücken. Die restlichen Zutaten untermischen und zu einer glatten Masse rühren.

## TIPP

Enthält besonders viel Magnesium.





## Schnelle Wraps

Pro Portion: 265 kcal; 15 g Eiweiß;  
37 g Kohlenhydrate; 6 g Fett

### Zutaten für 2 Personen

- 1/2 Mango
- 2 Scheiben geräucherte Putenbrust
- 1/4 rote Paprika
- 50 g Eisbergsalat
- 2 Petersilienstängel
- 2 EL Joghurt natur
- 1 EL Aprikosenmarmelade
- etwas Salz
- 2 Tortilla-Fladen (à ca. 45 g)

### Zubereitung

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch erst vom Stein, dann in schmale Streifen schneiden. Die Putenbrust in Streifen schneiden. Die Paprika waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Den Eisbergsalat waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, trocknen, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

Joghurt mit Marmelade, Salz und der vorbereiteten Kräutern glatt rühren. Die Tortilla-Fladen gleichmäßig mit dem vorbereiteten Joghurt bestreichen. Salat, Putenbrust, Mango und Paprika auf die Fladen verteilen und aufrollen.

# ANHANG

## Adressen

### **www.dmkg.de**

Die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft bietet Hintergrundwissen und eine bundesweite Übersicht über Migräne-Experten und Kliniken.

### **www.migraeneliga.com**

Die MigräneLiga informiert über die wichtigsten Verhaltensregeln für Migränepatienten und verfügt über ein bundesweites Netzwerk von Selbsthilfegruppen, in denen auch Ernährungsberatung angeboten wird.

### **www.schmerzklinik.de**

Umfangreiches Wissen der Schmerzklinik Kiel. Unter „Checklisten“ findet man Vordrucke für Schmerzkalender, Fragebögen, Tagebuch.

### **www.migraene-klinik.de**

Die Migräne- und Kopfschmerzklinik Königstein bietet auf ihrer Internetseite vielseitige Informationen sowie aktuelle Studien und Therapien zum Thema Migräne.

## Lesetipps

Taubert, Konrad: Migräne ganzheitlich behandeln. Die besten Strategien, um Anfälle zu vermeiden. So finden Sie Ihren persönlichen Auslöser. Migräne im Griff: Medikamente, Naturheilkunde, Selbsthilfe, Trias Verlag, Stuttgart 2006

Göbel, Hartmut: Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne. Ursachen beseitigen und gezielt vorbeugen. Strategien zur Selbsthilfe, Springer Verlag, Berlin/Heidelberg 2009

Sigrid Oldendorf-Caspar: Migräne meistern. Wege zur Selbsthilfe. Ernährung, Entspannung, Naturheilkunde, Pala Verlag, Darmstadt 2008

## Rezeptregister

- Ananas mit Kokoscreme 122  
Antipasti – gebrilltes Gemüse 87  
Apfel-Mandel-Müsli 54  
Apfel-Möhren- Rohkost 134  
Apfel-Schinken-Sandwich 63  
Artischocken-Shake 43  
Avocadocreme 139
- Bananen-Erdbeer-Shake 46  
Bananen-Flip 44  
Bananen-Kokos-Knäcke 132  
Biskuit-Omelett mit Orangenquark 120  
Brötchen mit Avocadocreme 62  
Bunter Bohnensalat 77  
Bunter Obstsalat mit Erdbeerjoghurt 121  
Buttermilch-Panna-Cotta mit  
Erdbeersauce 125
- Chili con carne 108  
China-Suppe 66  
Crêpes mit Fruchtquark 123
- Erdbeer-Grapefruit-Shake 47  
Erdbeer-Milch 46  
Erdbeer-Zimt-Müsli 54
- Feigen-Parmaschinken-Sandwich 138  
Feldsalat mit Champignons 80  
Forelle mit Tomaten-Bruschetta 104  
Frischer Beeren-Vanille-Joghurt 130  
Fünf-Korn-Müsli mit Apfel 56
- Gazpacho 74  
Gebratener Thunfisch mit Tomaten-Zitrus-  
Salsa 100
- Gedünster Rotbarsch mit Tomaten  
und Parmesan 101  
Gefüllte Räucherfisch-Tomaten 103  
Gebrillter Lachs mit Mangosauce 101  
Gemüseburger 98  
Gemüse-Parmesan-Sandwich 137  
Gemüsesticks mit Joghurt-Dip 138  
Gemüsesuppe mit Pestonockerl 71  
Grapefruit-Joghurt mit frischen  
Feigen 56  
Gurkensalat mit Lachs 76
- Hähnchencurry mit Gemüse 106  
Heidelbeer-Kefir 42  
Heidelbeer-Smoothie 50  
Himbeer-Molke 43
- Ingwer-Schoko-Milch 46  
Italienisches Omelett 58
- Kabeljau in mediterraner Tomaten-  
sauce 105  
Kichererbsensalat mit Melone 79  
Kirschmuffins 126  
Kiwi-Orangen-Drink 48  
Knusperhähnchen mit rotem Püree 114  
Kohlrabisalat mit Orangen 85  
Kokosmüsli mit Orangen 52  
Kokos-Shake 50  
Kräuter-Dorade in Folie 102  
Kräuterquark-Tomaten-Brot 64  
Kürbis-Kokos-Suppe 70
- Lachs mit Mangodressing 118  
Lachs-Sandwich 63

Mandel-Milchreis mit Kirschen 123  
Mango-Lassi 47  
Mangoquark mit Schokomüsli 57  
Mango-Schinken-Wraps 137  
Melone-Ingwer-Shake 49  
Minestrone 72  
Miso-Suppe 67  
Möhren-Apfel-Drink 44  
Muscheln in Weißweinsauce 102  
  
Ofenkartoffel „Fürster Art“ 92  
Orangen-Möhren-Suppe 68  
  
Papaya-Shake 49  
Penne all'Arrabbiata 86  
Penne mit Radicchio 96  
Pfannkuchen mit Spargel 91  
Putenfilet mit Reis und Quark 112  
Puten-Käse-Sandwich 62  
Putenröllchen in Kokossauce 111  
  
Radicchio-Orangen-Salat mit Walnuss-dressing 82  
Ratatouille – mediterraner Gemüse-eintopf 88  
Reisbällchen mit Tomaten-Lauch-Gemüse 94  
Reissalat mit Gemüse und Chili 84  
Rhabarberquark mit Amarettini-streuseln 128  
Rinderfilet mit Tomatensauce und Salat 110  
Rosinen-Apfel-Müsli 52  
Rote-Bete-Birnen-Salat 80  
Rote-Bete-Suppe 69  
Rucolasalat mit Artischocken 78  
Rührei mit Krabben 59

Saltimbocca (Kalbsschnitzel mit Salbei) mit Tomatensalat 107  
Sandwichrollen mit Schinken und Rucola 132  
Schinkensalat 85  
Schnelle Tomatensuppe mit Brotwürfeln 70  
Schnelle Wraps 140  
Schokofrüchte 124  
Schweinefilet mit Fenchel 109  
Sommerlicher Nudelsalat 89  
Spaghetti mit Tomaten, Oliven und Rucola 87  
  
Thunfisch „Provence“ 116  
Thunfisch-Sandwich 136  
Tomaten-Avocado-Salat 78  
Tomaten-Basilikum-Drink 48  
Tomaten-Mozzarella-Bagel 60  
Tomaten-Mozzarella-Salat 76  
Tomaten-Rote-Bete-Shake 44  
Tomaten-Zitrus-Shake 44  
  
Überbackener Fenchel 89  
  
Vitamin-C-Spender 46  
Vollkornbrot mit Camembertcreme 133  
Vollkornbrötchen mit Ei 58  
Vollkornbrötchen mit Pute und Feige 60  
Vollkorn-Pizza mit Tomaten und Spinat 90  
Vollkorn-Sandwich mit Birnenquark 136  
  
Zitrus-Carpaccio 124  
Zitrus-Smoothie 42

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

**ISBN 978-3-89993-638-4 (Print)**

**ISBN 978-3-8426-8419-5 (PDF)**

**Fotos:**

Umschlag: Titelfoto – Gettyimages

*123rf.com*: Cathy Yeulet: 6/7; Piotr Marcinski: 9; Moshimochi: 13; Corinna Gissemann: 18/19, 54, 65, 109; Anna Bieniek: 22; Elina Manninen: 34; Svetlana Kolpakova: 40/41; massman: 64; Marco Mayer: 79; Alex Bramwell: 82; milla74: 105; Greg Gerber: 119; Ingrid Balabanova: 121; Elena Elisseeva: 124; Malgorzata Biernikiewicz: 127; Margouillat: 131

*Fotolia*: Svenja98: 1; Liv Friis-larsen: 2/3, 116; Mara Zemgaliete: 15; Andrea Juettner-Lohmann: 21; Emmi: 25; Cogipix: 37; Torsten Schon: 39; Jack Jelly: 42; MF: 43; matka\_Wariatka: 45, 134; auryndrikson: 47; Wissmann Design: 48; tashka2000: 49; Africa Studio: 50; Yantra: 51; Simone Andress: 53; Darius Dzinnik: 55; Markus Langer: 56; Alkimson: 63; HLPhoto: 67, 103; Vanillaechoes: 68; Christian Jung: 71, 86; Uckyo: 73; Klaus Eppеле: 74; al62: 75; M.studio: 77; HLPhoto: 84; Ildi: 88; Yevgeniya Shal: 91; Maria Brzostowska: 94; Benjamin Haas: 96; Corinna Gissemann: 98; Petrabarz: 107; Hannes Eichinger: 113; Konstantin Sutyagin: 140; macroart: 144

*iStockphoto.com*: Floortje: 4; Hoffmann.eyewave: 33; Elke Dennis: 57; Robert Linton: 112; Chris Slapp: 122; Yoko Bates: 128; Ivonne Wierink-vanWetten: 130; Peter Garbet: 133

*MEV*: 108, 110

*Ingo Wandmacher*: 59, 61, 69, 81, 83, 93, 95, 97, 99, 115, 117, 125, 129, 135, 139

© 2013 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: wort + tat Linda Strehl, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Kerker + Baum Büro für Gestaltung, Hannover

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe  
Hergestellt in Deutschland.

# Ernährungstagebuch

Ein Ernährungstagebuch hilft Ihnen dabei, Zusammenhänge zwischen Lebensmitteln und Migräneattacken aufzudecken.

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH		
WOCHTAG:	DATUM:	
FRÜHSTÜCK	WANN:	
Was gegessen?	Wieviel?	Wie zubereitet?
ZWISCHENMAHLZEIT	WANN:	
Was gegessen?	Wieviel?	Wie zubereitet?
MITTAGESSEN	WANN:	
Was gegessen?	Wieviel?	Wie zubereitet?
ZWISCHENMAHLZEIT	WANN:	
Was gegessen?	Wieviel?	Wie zubereitet?
ABENDESSEN	WANN:	
Was gegessen?	Wieviel?	Wie zubereitet?
HATTEN SIE HEUTE MIGRÄNE? <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN		
Wenn ja: Gab es irgendwelche Besonderheiten im Tagesablauf? Stress oder Abweichungen vom Alltag?		

## Die Autorin



Marion Jetter ist Diplom-Ökotrophologin und hat mehrere Jahre das Ernährungsressort der Zeitschrift „Shape“ geleitet. Sie ist erfolgreiche Autorin mehrerer Ernährungsratgeber und vor allem für den „Diät Coach“ bekannt. Die zweifache Mutter ist begeisterte Köchin und entwickelt neue Rezepte.

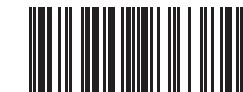
## Mit der richtigen Ernährung Schmerzen lindern

Es gibt viele verschiedene Auslöser für Migräne, unter anderem Stress oder ein Wetterumschwung. Experten sind sich darüber einig, dass es sinnvoll ist, auf der Suche nach möglichen Auslösern auch die Ernährung zu überdenken: Käse, Rotwein, Nitrate in Fertiglebensmitteln oder Koffein können Migräneattacken verursachen. Bekannt als Triggerfaktor ist auch der Geschmacksverstärker Glutamat, mit dem häufig asiatische Gerichte gewürzt werden. Auf der anderen Seite tragen eine vollwertige Ernährung, ein hoher Serotonininspiegel, das richtige Fett und die richtigen Vitamine und Mineralstoffe dazu bei, Migräne zu lindern.

Dieser Ratgeber hilft Ihnen dabei, Ihre persönlichen Auslöser zu erkennen und durch eine darauf abgestimmte Ernährung die Schmerzen langfristig in den Griff zu bekommen. Viele leckere Rezepte, die der ganzen Familie schmecken, weisen den Weg in eine Ernährung, die Migräneschmerzen lindert.

Alle wichtigen  
Ernährungsregeln  
in einem Ratgeber.

ISBN 978-3-89993-638-4



9 783899 936384

S